# LIVRO DE RECEITAS

evolution® mix

**Publicado por**
**Clever House, Lda.**
**Rua Silva Porto n.º476, 1º Sala A**
**4250-669 Porto**
**Portugal**

© texto, Clever House, Lda.
© edição, Clever House, Lda.
© imagens, Clever House, Lda.

Impressão: Clever House, Lda.
Design: Clever House, Lda.

Impresso e encadernado na UE

# Apresentação

Estimado Cliente,

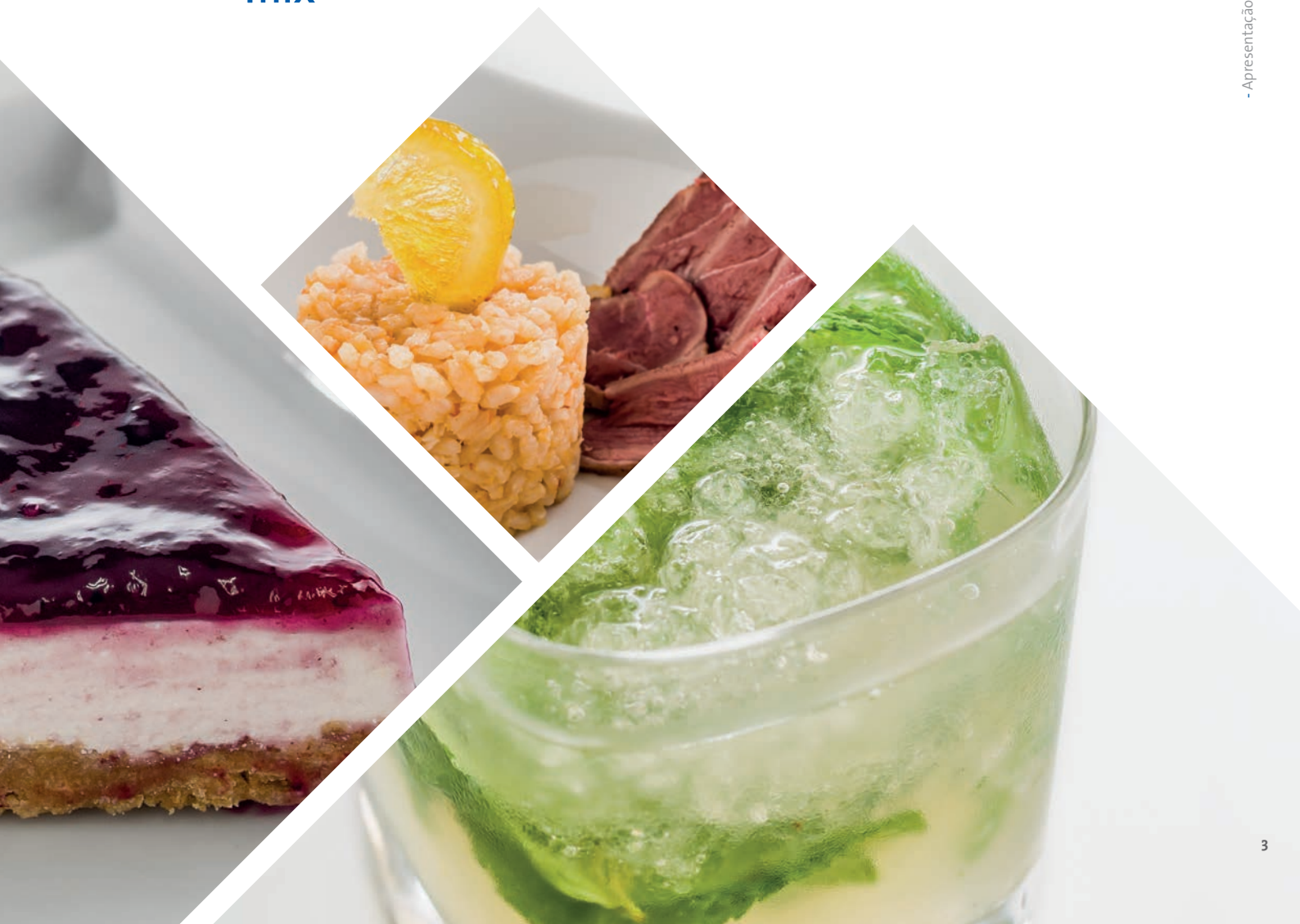
Parabéns pela aquisição do seu robot de cozinha EVOLUTION MIX.
Temos a certeza de que lhe dará muita satisfação, tanto a si, como à sua família e amigos.

Este Livro de Receitas foi desenvolvido por um Chef profissional com o objetivo de poder elaborar com o seu robot de cozinha EVOLUTION MIX receitas fáceis de realizar, saborosas, rápidas na sua elaboração e dirigidas a todo tipo de público, com o objetivo de disfrutar ao máximo deste fantástico robot de cozinha.

Como também é importante a apresentação dos pratos na mesa, o Livro de Receitas está ilustrado com magníficas fotografias, que o vão ajudar nesta tarefa.
Estas fotografias são muito coloridas e combinam vanguardismo com tradição, sinónimo de bom gosto e ótima apresentação na mesa, das receitas que elaborou com a ajuda do robot de cozinha EVOLUTION MIX.

Agradecemos-lhe que tenha depositado a sua confiança no EVOLUTION MIX e desejamos-lhe que disfrute de uma agradável experiência gastronómica juntamente com os seus.

evolution® mix



# Índice


Apresentação 3
Legenda 7
Manual de instruções 9
Receitas 29

## Funções básicas
Amassar 30
Cozinhar arroz 32
Cozinhar massa 34
Emulsionar 35
Montar nata e montar claras 36
Ralar, moer ou pulverizar e triturar 37
Refogar 38
Picar 40

## Massas
Bolo básico 42
Cocas de cebola confitada com queijo de cabra 44
Focaccia de *provolone* e pesto rosso 46
Massa para *crepes* 48
Massa para *pizza* 50
Pãezinhos de nozes e passas 51
Pão sem glúten 52
*Pizza* Margarita 54

## Molhos
Molho bechamel 56
Molho bolonhesa 58
Molho de tomate 60
Molho lactonesa 62
Molho maionese 63
Molho pesto 64

## Acompanhamentos
Cebola caramelizada 66
Salada de repolho 68
Compota de maçã 70
Puré de batatas com avelãs 71

## Aperitivos
Aperitivos de figos com *foie* caramelizado 72
Croquetes de queijo *Idiazábal* ou de ovelha com doce de tomate 74
Bolachinhas salgadas de parmesão 76
Montaditos de beringelas 78

## Cremes e sopas
Creme de abóbora com berbigão 80
Creme de melão 81
Creme de legumes 82
Gaspacho 83
Sopa de cebola 84
Sopa de miso 85
*Vichessoise* de maçãs 86

## Hortaliças e verduras
Courgete recheada com quinoa e queijo Comté 88
*Falafel* com molho de iogurte 90
*Mutabal* 92
Raviolis de acelgas e *ricotta* com molho de tomate picante 93
Timbales de *mozzarella* 94
Tomates recheados de creme de abacates 96
Tortino de beringela, abóbora e queijo parmesão 98
Legumes ao vapor 100

## Leguminosas
Feijão com amêijoas 101
Estufado de lentilhas com *spaghetti* de mar e arroz 102
Grão-de-bico com espinafres 104
*Hummus* 106

## Pastas
Cuscuz de legumes 108
Lasanha de *ricotta*, espinafres e cogumelos 110
Macarrão a la *massaia* 112
*Spaghetti* a la bolonhesa 114
Tallarines al pesto 115

## Arroz
Arroz de pato com laranja 116
Arroz Thai com verduras, especiarias e leite de côco 118
*Nasi Goreng* 120
*Risotto* de *funghi porcini* 122
*Sushimakis* 123

## Aves


Asas de frango lacadas 124
Magret de pato com *chutney* de legumes e molho de *foie gras* 126
*Papillotte* de peru ao vapor com *gremolata* de coentros 128
*Pastela* marroquí de frango 129
Peito de frango com molho *Satay* 130


## Carnes


Almôndegas com molho de amêndoas 132
Carpaccio de boi ao estilo *Harre's Bar* com molho *Sidney Pollock* 133
Costela de cordeiro com mel e molho de laranja 134
Lombo de porco com molho de framboesas 135
Pão de carne com especiarias 136
Solomillo *Chateaubriand à Périgourdine* 138


## Peixes e mariscos


Fricandó de tamboril 140
Camarões marinados com amêndoas 141
Robalo com cogumelos confitados e molho de laranja 142
Mexilhões ao vapor 143
Pescada com molho de parmesão e trufa 144
*Paupièttes* de linguado 145
Chocos à *Rouille* 146


## Sobremesas


Massa folhada recheada com creme pasteleiro 148
Bolo de farinha sem glúten 149
Bolo de banana 150
Brioches ao vapor 151
*Brownie* 152
Buñuelos 154
*Cheesecake* com doce de mirtilos 156
*Cookies* 158
Creme inglês 159
Creme pasteleiro 160
*Cupcakes red velvet* com creme de queijo 161
Donuts 162
Flan de agar agar de maçãs e peras 163
Bolachas para decorar 164
Compota de pêssego 166
Compota de tomate 168
*Müesli* de morangos com mascarpone 170
*Plum Cake* de laranja 172
Semifrio de *mousse* de limão 174
Sopa de cerejas com gelado de baunilha 176
Sorvete de frutos vermelhos 178
Tarte de batata doce 179
Tarte *Sácher* 180
Tarte *Tatin* de maçã com gelado de baunilha 182
Tiramisú 184


## Bebidas


Batido de banana, papaia e manga 185
Cocktail Cinderela sem álcool 186
Cocktail *Mojito* 188
Sumo de mirtilos e romã 190


## Papas Infantis


Papa de frutas 192
Papa de legumes com ave, carne ou peixe 194
Papa suave de arroz com ave, carne ou peixe 196


Tenha em atenção que o resultado final das receitas pode variar em função da qualidade, proveniência e variedade dos ingredientes utilizados e ainda com a dureza da água.

# Legenda

## Tipo de comida

- Vegetariana
- Vegana
- Macrobiótica
- Baixa em calorias

## Acessórios

- Espátula
- Copo medidor
- Borboleta
- Cesto
- Varoma

## Outros

- Tempo

# Manual de instruções


| | |
|---|---|
| Conselhos e alertas de segurança | 10 |
| Descrição do robot de cozinha | 12 |
| Funcionamento do painel de controlo | 13 |
| Monitor LCD | 15 |
| Componentes principais do robot de cozinha | 17 |
| Funcionamento do robot de cozinha | 21 |
| Começar a usar o robot de cozinha | 22 |
| Manutenção | 23 |
| Ecologia e reciclagem | 23 |
| Limpeza | 24 |
| Anomalias / mensagens de erro / soluções | 25 |
| Especificações técnicas | 27 |

# Conselhos e alertas de segurança

***Leia atentamente este Manual de Instruções antes de utilizar pela primeira vez o aparelho e tenha-o em conta para referências futuras.***

› O uso seguro deste produto é garantido quando o mesmo está conectado a uma tomada com fio terra e que cumpre com todos os padrões elétricos necessários.

› Se estiver a usar uma extensão, assegure-se de que está em perfeito estado, e que conta com ligação à terra.

› Para poder ligar a máquina corretamente, a ficha de alimentação deve coincidir com os furos da base elétrica da tomada de corrente.

› Tanto o cabo como a ficha de alimentação devem estar em perfeito estado.

› A rede elétrica deve ter a potência e voltagem indicados na etiqueta que se encontra na base do aparelho. O incumprimento deste aviso anulará a garantia.

› Não desligue puxando pelo cabo. Nunca use o cabo elétrico para levantar, transportar ou desligar o aparelho.

› Não toque na ficha com as mãos molhadas.

› O fabricante ou o distribuidor não se responsabiliza por danos ocasionados por uma deficiente instalação da rede elétrica. Em caso de dúvida consulte um eletricista.

› Desligue o robot quando:
Não estiver em uso.
Quando o limpar.
Em caso de interrupção do fornecimento de energia.

› Em caso de mau funcionamento do robot de cozinha desligue-o da corrente elétrica. Não tente reparar o robot por conta própria. Não troque o cabo de alimentação ou qualquer outro componente do aparelho. **Consulte o estabelecimento de assistência técnica autorizado ou o seu distribuidor para reparar o aparelho ou para obter peças de reposição ou acessórios.**

› A localização do robot nunca deverá ser junto a uma fonte de calor (fogão, estufas, vitrocerâmicas, indução, etc.) nem junto de zonas húmidas (bancas, tanques, etc.)

› Coloque o aparelho sobre uma superfície plana.

› Não deixe as facas mergulhadas em água ou outro líquido durante longos períodos de tempo dado que poderá provocar oxidação e também danificar os mecanismos e rolamentos.

› Antes da primeira utilização deve limpar cuidadosamente todas as peças que possam entrar em contacto com os alimentos.

› Não derrame água ou outro líquido sobre o aparelho, ficha ou cabo.

› O robot de cozinha não é adequado para uso ao ar livre.

> O robot de cozinha é somente adequado para uso doméstico.

> Este aparelho não é um brinquedo e não deve estar ao alcance das crianças, as quais não devem usá-lo em quaisquer circunstâncias. Também as embalagens, plásticos e esferovites, deverão encontrar-se fora do seu alcance.

> Nem o fabricante nem o fornecedor será responsável por danos no equipamento causados pelo manuseamento inadequado do robot de cozinha por parte do utilizador.

> Não mova ou desloque o aparelho durante o funcionamento.

> Não cubra o aparelho com panos de cozinha.

> Para tapar o orifício da tampa, utilize o copo medidor. Não cubra a parte superior do frasco com panos ou objetos semelhantes.

> Use a espátula que acompanha o robot de cozinha para remover os ingredientes colocados no copo. Nunca use outras ferramentas pois, podem ficar presas nas lâminas e causar ferimentos.

> Certifique-se de que as grelhas de ventilação não estão bloqueadas com pó, sujidade ou outros.

> Tenha extremo cuidado ao retirar ou colocar as lâminas pois, como são muito afiadas, podem provocar acidentes.

> O robot dispõe de um sistema de segurança que impede o funcionamento se o frasco estiver mal encaixado ou mal posicionado na unidade central.

> Nunca ultrapasse o nível máximo de 2 litros indicado no interior do copo.

> Nunca cozinhe a velocidades superiores à 1 ou 2, no caso em que a quantidade de ingredientes introduzidos no copo é de 2 litros, mesmo que seja apenas água a ferver. Além disso, nunca exceda o nível máximo especificado de 1,5 litros, dentro do frasco, quando cozinhar em velocidade superior à 4, mesmo que se destine apenas a ferver água. Caso contrário, existe risco de derramamento de ingredientes ou até mesmo perigo para o usuário, que poderá ser queimado por salpicos.

> Em nenhuma circunstância coloque a mão ou qualquer outro objeto dentro do frasco enquanto o robot está a operar. Apenas se pode introduzir a espátula que acompanha o robot e os seus acessórios.

> Não coloque a mão através do buraco na base do vapor quando o robot estiver em funcionamento, uma vez que poderá cortar-se nas lâminas.

> Não guardar o aparelho ainda quente.

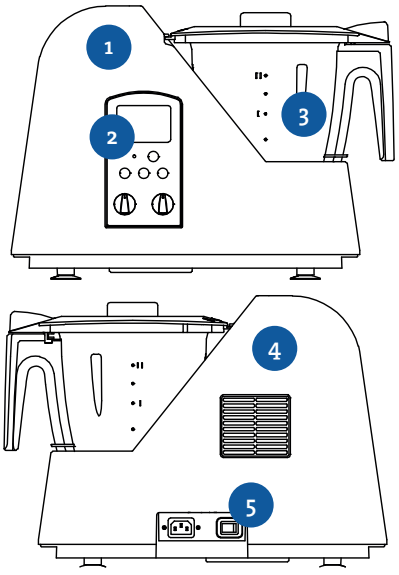
> Não cozinhe de forma a que o vapor que sai pelo orifício da tampa do copo possa afetar diretamente estantes ou outros móveis e deteriorá-los.

# Descrição do robot de cozinha

## *Lista de componentes*

O robot de cozinha é composto pelas seguintes partes:

1. **Unidade central**
2. **Painel de controlo**
3. **Copo de aço** inoxidável com capacidade para 2 litros
4. **Ventilação**
5. **Interrutor de ligado/desligado e conexão ao cabo de corrente**




## *Painel de controlo*

1. **Luz piloto:** Com a cor vermelha acesa o robot está desligado. Com a cor azul, o robot está em funcionamento
2. **Botão On/Off:** Regula o início e fim do processo
3. **Turbo:** Coloca em marcha o motor na máxima velocidade
4. **Timer:** Ajusta o tempo
5. **Temp:** Ajusta a temperatura
6. **Speed:** Ajusta a velocidade das lâminas

## *Copo*

1. **Copo medidor**
2. **Tampa e aro de estanqueidade**
3. **Lâminas de aço inoxidável**
4. **Copo de aço inoxidável (2 l)**

# Funcionamento do painel de controlo

## 1. Luz piloto

Quando a máquina já está ligada, acende-se o piloto com luz vermelha. Além disso, também um sinal sonoro confirma que a ligação foi efetuada. No início, todos os marcadores estão a zero. Assim que o utilizador determinar a velocidade, o tempo e a temperatura deve pressionar a tecla ON/OFF e a luz piloto ficará azul. Permanecerá com essa cor até que termine o processo de cozinhado e o piloto volte à cor vermelha.

## 2. Tecla ON/OFF

Esta tecla tem como função colocar a máquina em funcionamento uma vez que já se selecionou a velocidade, tempo e temperatura (selecionar temperatura nem sempre é necessário). **Em caso de pressionar a tecla ON/OFF durante o processo, os contadores de temperatura, velocidade e tempo voltam a zero, o processo interromper-se-á, pelo que deverá ser reiniciado.**

## 3. Tecla TURBO

A função "TURBO" gera um impulso no motor que o coloca a funcionar na velocidade máxima. Isto acontece enquanto pressiona a tecla "TURBO". Normalmente usa-se durante uns segundos e de forma intermitente. Utiliza-se unicamente para algumas receitas. A função "TURBO" permite, de forma manual, triturar ou picar à máxima velocidade de rotação das lâminas. Contudo, tenha em conta que a função "TURBO" somente opera quando as lâminas estão paradas; se estiverem a girar a qualquer velocidade a função "TURBO" fica desativada.
Para ativar a função "TURBO", simplesmente pressione a tecla "TURBO" e mantenha-a pressionada o tempo que deseja que funcione, pois se deixar de a pressionar, a função "TURBO" desativa-se.
Em relação à função **TURBO**, deverá ter em conta o seguinte:

Evite o uso da função TURBO quando houver líquidos no interior do copo. Ao usar esta função poderão derramar-se e provocar queimaduras no utilizador se o aparelho estiver a trabalhar com a função temperatura. Com esta função, não use a espátula misturadora nem o cesto.

## 4. Tecla TIMER

Estas teclas utilizam-se para programar o tempo de cozinhado, para um intervalo máximo de 60 minutos. No primeiro minuto incrementará em intervalos de 1 segundo e a partir do primeiro minuto incrementará ou diminuirá em intervalos de 30 segundos, consoante premer a tecla mais ( + ) ou menos ( - ).

Pode-se fixar diretamemte no monitor o intervalo do primeiro minuto de tempo, pressionando uma vez a tecla menos (-) do timer.

## 5. Comando TEMP

Serve para regular a temperatura com que se pretende cozinhar. A temperatura mínima é 37°C e a máxima 130°C, incrementando-se em intervalos de 10 graus, pelo que o aparelho oferece 10 opções de temperatura distintas.

Quando se atinge a temperatura indicada no painel de controlo, soa um sinal sonoro, enquanto um termómetro é exibido ao lado do marcador de temperatura.

Em relação à função **TEMP** (seleção de temperatura), deverá ter em conta o seguinte:

Quando cozinha a um determinado nível de temperatura, deve ter precauções extremas para não tocar no copo, de modo a evitar queimaduras.

Tenha precaução ao retirar o copo medidor da tampa, pois o vapor que sai pelo orifício da mesma, poderá queimá-lo.

Não coloque a mão, olhos ou cara no orifício da tampa, onde se coloca o copo medidor, já que podem ocorrer queimaduras, inclusive apenas pela mera saída do vapor.

A temperaturas superiores a 60°C recomenda-se não usar a função turbo.

## 6. Comando SPEED

O robot tem a possibilidade de utilizar 10 velocidades que permitem realizar diversas funções de cozinha, tais como ralar, cortar, triturar, picar, misturar, emulsionar, amassar, bater, etc. A velocidade 3 é a recomendada para bater nata e claras. As velocidades 3, 4 e 5 são as ideais para amassar, dependendo da receita de que se trate.

O robot de cozinha pode trabalhar a qualquer velocidade com ou sem temperatura.

# Monitor LCD

Nas imagems 1 e 2 mostram-se todos os símbolos de função que podem aparecer no monitor LCD.

Uma vez ligado o aparelho à rede elétrica e colocado em posição de ligado o interruptor de Ligado / Desligado, que se encontra na parte posterior do robot, podem aparecer duas telas de início:

Imagem 1

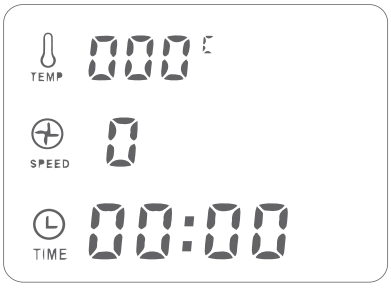



Imagem 2

> A que aparece na Imagem 1, avisa que a tampa do copo não está corretamente colocada. Para que o aparelho comece a funcionar, a pestana da tampa que tem desenhado de lado um cadeado fechado, **deve ser encaixada na ranhura de bloqueio da unidade central até ouvir um "click".** O "click" indica que a tampa foi corretamente colocada e que o aparelho poderá começar a funcionar corretamente.

> A que aparece na Imagem 2 mostra uma tela inicial pressupondo que a tampa está perfeitamente encaixada no copo. Neste caso, o aparelho estará pronto para começar a funcionar. A Imagem 2 mostra todos os parâmetros de funcionamento que podemos estabelecer: temperatura (TEMP), velocidade (SPEED) e tempo (TIME).

**Se a tampa e o copo não estiverem perfeitamente encaixados, como se descreveu anteriormente, a máquina não funcionará.**

## *Seleção TIME*

A seleção do tempo aparece na parte baixa da tela representada com o símbolo de um relógio e a palavra TIME. O tempo mostra-se em minutos e segundos e pode-se programar até ao máximo de 60 minutos. No primeiro minuto incrementará em intervalos de 1 segundo e a partir do primeiro minuto incrementará ou diminuirá em intervalos de 30 segundos, consoante prima a tecla mais ( + ) ou menos ( - ).

Pode-se fixar diretamente no monitor o intervalo do primeiro minuto de tempo, pressionando uma vez a tecla menos (-) do timer.

## *Seleção SPEED*

A velocidade aparece representa pelo símbolo das lâminas e pela palavra SPEED. Podem-se programar até 10 velocidades distintas.
Nas velocidades 1, 2 e 3 aparece o símbolo da espátula misturadora, assinalando que se pode utilizar este acessório e que o mesmo não é adequado nem recomendado para velocidades superiores. As velocidades 3, 4 e 5 são as ideais para amassar. A velocidade 3 é a mais apropriada para bater natas e claras.

## *Seleção TEMP*

A temperatura surge representada por um termómetro e pela palavra TEMP e abrange um intervalo de temperatura que vai desde 37°C até 130°C. Os graus regulam-se em intervalos de 10°C pelo que o aparelho oferece 10 opções de temperatura distintas.

## *Outros símbolos que podem aparecer no monitor LCD*

Este símbolo indica que a tampa não foi bem ajustada ou encaixada no copo, ou que o próprio copo não está bem encaixado no corpo da unidade central, ou então que as lâminas não estão bem ajustadas, pelo que o aparelho não poderá funcionar. Este símbolo desaparecerá e, consequentemente aparecerão os símbolos das funções descritas anteriormente, assim que o sistema de segurança detete que o copo, a tampa ou as lâminas estão bem colocados.

Esta mensagem surge acompanhada de um sinal sonoro que indica que foi alcançada a temperatura pré-estabelecida no painel de controlo. Este é um sinal meramente informativo, pelo que o utilizador não deverá fazer nada.

**Esta mensagem aparece quando ocorre um erro de caráter eletrónico ou quando o motor sobreaquece. Se aparecer, desligue o aparelho no mínimo 15 minutos e volte a ligar. O aparelho funcionará com normalidade.**

# Componentes principais do robot de cozinha

## *Copo*

O copo tem a capacidade máxima de 2 litros. Tanto no interior como no exterior do copo existem marcas que graduam a capacidade de 0,5 litros, 1 litro, 1,5 litros e 2 litros.

Para uso seguro do aparelho não deve introduzir no copo ingredientes acima do nível máximo de 2 litros.

Deve manter especial atenção quando retira o copo depois de ter cozinhado, dado que se pode queimar.

## *Tampa*

Como já se disse, o robot de cozinha só trabalha se a tampa estiver bem encaixada ou montada. O símbolo do copo aberto aparecerá no monitor se a mesma não estiver colocada corretamente.

A tampa, possui um orifício que permite adicionar ingredientes ao copo sem necessidade de a remover.

## *Copo medidor*

O copo medidor graduado permite introduzir certos ingredientes no copo através do orifício da tampa. Tem capacidade de 100 ml e está graduado a cada 20 ml para controlar as doses de ingredientes a introduzir no copo.

Tem um sistema de encaixe à tampa que permite que o copo não se desencaixe quando a mesma sofre vibrações, especialmente a altas velocidades. O copo medidor deve ser sempre colocado na tampa do copo.

No caso de aquecer água, nas velocidades 1, 2 e 3, não deve colocar o copo medidor, quando o conteúdo seja 1 ½ l, mas sim, deverá colocar-se para quantidades inferiores (1 litro ou 0,5 litros).

Não retire o copo medidor nas velocidades 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 10, uma vez que o conteúdo pode salpicar e queimar o utilizador.

# *Varoma*

1. **Tampa:**
A tampa tem a função de não deixar escapar o vapor, permitindo que o mesmo fique no interior das bandejas profundas e plana, mantendo a temperatura e os fluxos de ar para uma melhor cozedura.

2. **Bandeja plana:**
Esta parte é uma bandeja menor do que a número 3 (bandeja honda) que também pode conter alimentos para ser cozinhados a vapor.
Esta bandeja permite cozinhar a vapor alimentos distintos dos que simultaneamente se cozinham na bandeja honda. Desta forma, pode-se cozinhar a vapor em dois níveis ao mesmo tempo.

3. **Bandeja honda:**
Esta parte encaixa precisamente em cima da base da varoma e serve para depositar os alimentos no seu interior, para que cozinhem a vapor.

4. **Base da varoma:**
Esta parte encaixa no copo da mesma forma que se faz com a tampa do mesmo. Tem a função de aparar os líquidos segregados durante o processo de cozedura.

**Quando se cozinha a vapor, a base da varoma substitui a tampa do copo,** o que quer dizer que no lugar da tampa se coloca a base da varoma.

Não coloque os ingredientes a cozinhar na base da varoma uma vez que a sua função é unicamente aparar a água que se condensa durante a cozedura a vapor, para posterior evacuação.

* A varoma encaixa-se em cima do copo e tem o mesmo sistema de fecho que a tampa.

1

2

3

4

*

**Não introduza a mão através do orifício da base da varoma quando o robot estiver em funcionamento visto que se pode cortar nas lâminas.**

Não introduza as diferemtes partes da varoma no micro-ondas, forno ou similares já que podem deformar-se ou deteriorar-se.

Tenha extrema precaução ao manipular ou tocar nas diferentes partes da varoma enquanto cozinha ou depois de terminado o cozinhado, dado que as mesmas se encontram com temperaturas elevadas e poderá queimar-se.

## Cesto

O cesto é um componente que tem várias funções:

> Como filtro.
> Para proteger os alimentos das lâminas enquanto cozinham, como as massas curtas.
> Para preparar receitas com muito molho.
> Para cozinhar a vapor.
> Para extrair o cesto do copo quando está quente, utilize a espátula tal como se indica na secção explicativa da própria espátula.

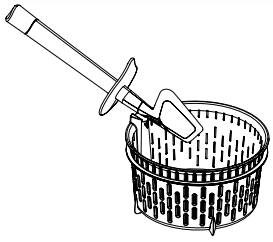
## Borboleta

A borboleta é um acessório ideal para misturar, amassar e bater natas ou claras. Só deve trabalhar na velocidade 1, 2 ou 3 e nunca a velocidades superiores. Deve ter em conta que para amassar com a borboleta, só deve utilizar a velocidade 3.

Encaixa-se na parte superior das lâminas.

⚠ Nunca utilize a borboleta com a função turbo.

## Espátula



A espátula utiliza-se para misturar, remover e baixar os restos dos alimentos das paredes internas do copo para o fundo do mesmo.

* O desenho da espátula permite pegar o cesto para poder removê-lo do copo sem se queimar. Para tal, insira a pestana da espátula na ranhura do cesto, como mostra na imagem da esquerda.

⚠ Não use outros utensílios para misturar os ingredientes contidos no copo, dado que podem arranhar o aço inoxidável e danificar as lâminas.

Não introduzir a espátula quando a máquina está em funcionamento.

## *Ficha*

Cabo extraível de 1,1 metros de comprimento.

## *Lâminas*

As lâminas são de aço inoxidável e são extraíveis.  A sua colocação e extração do copo será explicada mais adiante.

## *Livro de receitas*

O Livro de Receitas conta com 101 receitas e 8 explicações  das principais funções básicas de cozinhado do robot de cozinha.

# Funcionamento do robot de cozinha

## *Colocação das lâminas:*

Devido ao desenho do copo esta operação realiza-se facilmente.

a. Para remover as lâminas tem que mover a pestana que se encontra na parte inferior do copo no sentido contrário aos ponteiros do relógio. Desta forma as lâminas ficam soltas e pode extraí-las facilmente.

b. Para colocar as lâminas realize a operação contrária. Deve colocar na sua posição correta dentro do copo e mover a pestana no sentido dos ponteiros do relógio até fixá-las.

⚠ Tenha extrema precaução na hora de colocar ou remover as lâminas, já que estão muito afiadas e podem cortá-lo.
Antes de as remover assegure-se de que já não estão quentes, para evitar queimaduras nos dedos.

## *Colocação do copo:*

a. Assegure-se de que as lâminas estão em posição fechada, ou seja, bem encaixadas no copo, como já se disse anteriormente. Caso não estejam bem colocadas aparecerá no monitor o símbolo do copo com um ponto de exclamação.

b. Coloque o copo na unidade central e pressione ligeiramente para baixo para que encaixe perfeitamente. Caso o copo não esteja bem encaixado também não poderá encaixar a tampa na ranhura de fecho na unidade central, e neste caso, aparecerá no monitor o símbolo que indica que a tampa está mal encaixada, ou seja, aparecerá o símbolo do copo com um ponto de exclamação.

## *Colocação da tampa:*

a. Assegure-se de que o aro de estanqueidade esteja bem encaixado na parte inferior da tampa para evitar derrames.

b. Coloque a tampa em cima do copo de forma que o desenho do cadeado aberto na tampa coincida em linha reta com o triângulo marcado na parte superior da unidade central. Gire a tampa no sentido dos ponteiros do relógio até que o desenho do cadeado fechado coincida em linha reta com o triângulo marcado na parte superior da unidade central.

Tenha presente que a pestana da tampa deve inserir-se por baixo da pestana da unidade central, ou seja, deve introduzir-se na ranhura da unidade central até ouvir um "click" de fecho. Tenha em conta que o robot de cozinha só pode funcionar quando a tampa estiver perfeitamente encaixada na unidade central.

c. A tampa tem um orifício para introduzir ingredientes no copo. Tal orifício serve para encaixar o copo medidor graduado.

# Começar a usar o robot de cozinha

**Coloque a máquina num lugar limpo e em superfície plana que não irradie calor e não liberte humidade. Não coloque o robot em cima de fontes de calor (vitrocerâmica, placas de indução, fogões, etc.).**

Assegure-se de que todos os utensílios e acessórios estão limpos antes de começar a utilizá-los.

Não utilize o aparelho com o copo vazio.

1. Ligue o cabo à parte posterior do aparelho e por sua vez a tomada à corrente elétrica.

2. Coloque o interrutor de Ligado / Desligado, que se encontra na parte posterior do aparelho, na posição de Ligado.

3. Encaixe o copo na unidade central.

4. Introduza os ingredientes que indica a receita no interior do copo.

5. Encaixe a tampa em cima do copo, ou se for o caso, a base da varoma e os seus acessórios da forma descrita anteriormente.

6. Programe velocidade, tempo e temperatura seguindo as instruções da receita.

7. Depois, prima a tecla ON / OFF para iniciar o processo.

8. Quando alcançar a temperatura determinada na receita, aparecerá um ícon no monitor e soará um sinal sonoro, meramente informativo.

9. Uma vez que o contador de tempo tenha chegado ao final do período programado, um sinal sonoro indicará que o processo pré-estabelecido terminou, pelo que já pode desencaixar a tampa do copo bem como o próprio copo.

10. Velocidade, tempo e temperatura podem alterar-se a qualquer momento do processo sem necessidade de parar o robot de cozinha. No entanto, tenha em conta que desta forma se alteram os parâmetros indicados na receita e que, portanto, se altera o resultado.

11. **Tenha bem presente que o resultado final da receita pode variar em função das qualidades, proveniências e variedades dos ingredientes utilizados e, inclusive da dureza da água.**

# Manutenção

1. Se o robot de cozinha não for utilizado durante um período de tempo, desligue-o da rede elétrica.

2. Para evitar sobreaquecimentos do motor não cubra nem tape as saídas de ar e refrigeração da unidade central.

3. Não exceda nunca a capacidade máxima do copo (2 litros).

4. Lave e seque as lâminas minuciosamente à mão, mas com cuidado para não se cortar. Não as deixe de molho já que pode manchar ou danificar o aço inoxidável.

# Ecologia e reciclagem

Os materiais que compõem a embalagem deste aparelho estão integrados num sistema de recolha, classificação e reciclagem. Se deseja desfazer-se deles, utilize contentores públicos apropriados para cada tipo de material.

O produto está isento de concentrações de substâncias que se possam considerar danosas para o meio ambiente.

Se deseja desfazer-se do produto uma vez decorrida a vida do mesmo, deve depositá-lo nas mãos de um gestor de resíduos autorizado para a recolha seletiva de resíduos de aparelhos elétricos e eletrónicos.

# Limpeza

Desligue o aparelho da tomada de corrente elétrica antes de iniciar a limpeza do robot de cozinha.

Não utilize dissolventes nem produtos com fator pH ácido base como a lixívia.

Não utilize produtos abrasivos para limpar o robot de cozinha.

Não deixe entrar água ou outro líquido pelas aberturas de ventilação, para evitar danos nas partes operativas interiores do aparelho.

No submerja o aparelho em água ou outro líquido nem o coloque debaixo da torneira.

Todos os acessórios, **EXCETO AS LÂMINAS**, podem ser lavados na máquina de lavar louça.

Nunca submergir as lâminas em água, nem lavá-las na máquina, uma vez que pode entrar água no seu interior e estragar o mecanismo interno.

1. Limpe o robot de cozinha antes de utilizá-lo pela primeira vez e, em especial, limpe minuciosamente o interior do copo e os acessórios que entram em contacto com os alimentos.

2. Despois de cada uso limpe todos os acessórios que estiveram em contacto com alimentos.

3. Os 5 pontos de conexão (pins) localizados na parte de baixo do copo têm de ser limpos e completamente secos.

4. Deve ter especial atenção quando limpar as lâminas, já que estão muito afiadas e poderá cortar-se.

5. Todos os componentes e acessórios deste robot de cozinha podem lavar-se na máquina, **exceto a unidade central, que contendo componentes elétricos e eletrónicos, não deve entrar em contacto com a água**. No entanto, recomenda-se que não deixe os acessórios na máquina mais tempo do que o necesário.

6. Limpe o aro de estanqueidade que se encontra na parte inferior da tampa depois de cada uso.

7. Limpe a cavidade da unidade central onde se encaixa o copo com um pano húmido e, seguidamente seque-a bem.

8. Também pode ajudar à limpeza do interior do copo e das lâminas, enchendo o copo de água até meio, como máximo, adicionar umas gotas de detergente e prodecer à lavagem, acionando a função turbo alguns segundos.

# Anomalias / Explicações / Soluções

| *Anomalia* | ***Explicação*** | ***Solução*** |
|---|---|---|
| | **Possível sobreaquecimento do motor.**<br><br>**Possível erro eletrónico ou sobrecarga da mesma.** | Esta mensagem de erro aparece quando surge um erro de caráter eletrónico ou se houver sobreaquecimento do motor. Se aparecer, desligue o aparelho no mínimo 15 minutos. Passado esse tempo volte a ligar e o aparelho funcionará com normalidade. |
| | **A tampa do copo não está bem fechada ou as lâminas não estão bem encaixadas.** | Coloque bem o copo e encaixe a tampa até ouvir um "click" ou coloque bem as lâminas. |
| **As lâminas giram de forma irregular ou aos tropeções ou parece que vão parar, na velocidade 1, 2 ou 3** | **O motor tem um sistema de segurança que regula a velocidade das lâminas para evitar que o motor sobreaqueça. Não estranhe se a velocidades baixas (principalmente à velocidade 1) as lâminas girarem de forma irregular ou aos tropeções. É completamente normal pois o próprio robot autorregula as ditas velocidades. Se tal suceder, pode dever-se a um excesso na quantidade de alimentos ou de ingredientes dentro do copo.** | **Corte bem os alimentos ou reduza o seu peso, volume ou quantidade. No caso de ser uma massa, assegure-se de que o peso não excede 350 grs.** |
| O motor emite ruídos estranhos. | **O motor tem um sistema de segurança que regula as velocidades para evitar sobreaquecimentos.** Se ouvir ruídos estranhos, é possível que no copo haja excesso de peso, volume ou quantidade de alimentos ou ingredientes. | Corte bem os alimentos ou reduza o seu peso, volume ou quantidade. No caso de ser uma massa, assegure-se de que o peso não excede 350 grs. |

## *A ter em conta durante as primeiras utilizações do robot de cozinha*

| | | |
|---|---|---|
| **O copo parece ter sido usado.** | **Antes de os entregar, testamos todos os robots de cozinha. Para isso, enchemos o recipiente de água e fervemos para comprovar o seu correto funcionamento. Desta forma podem ficar restos de humidade e dar a falsa sensação de que o robot já foi utilizado. Estes restos podem produzir ligeiras marcas totalmente inócuas.** | **Limpe estas ligeiras marcas com uma esponja ou pano não abrasivo e não lhes dê importância.** |
| Custa a fechar a tampa | **Deve-se ao facto do aro de silicone que se encontra na parte inferior da tampa ainda estar duro e não estar completamente adaptado à parte superior do copo durante os primeiros fechos. Assim que se abra e feche a tampa várias vezes, o aro cede e vai adaptar-se bem, e a tampa já se fechará sem dificuldade.** | Depois de vários usos a tampa fechará sem dificuldade. |
| O motor liberta um cheiro estranho | **Todo o motor necessita de uma rodagem inicial para começar o seu funcionamento. Durante os primeiros usos é normal que possa libertar um certo odor.** | Com o funcionamento repetido do motor este odor desaparece ou torna-se substancialmente menor. |
| Sai fumo do motor | **Pode acontecer que saia fumo do motor. Isto deve-se ao facto de ter ocorrido uma sobrecarga no motor.** | Assegure-se de que não há excesso de peso, volume ou quantidade de alimentos dentro do copo. Se for o caso, elimine o excesso de peso, volume ou quantidade e deixe o motor arrefecer uns 15 minutos. |

## *Aspetos importantes a ter sempre em conta*

| | | |
|---|---|---|
| **Cozinhar massas e alimentos sólidos** | **Pode acontecer que o motor trabalhe com dificuldades ou inclusivamente pare devido à densidade das massas ou outros alimentos sólidos.** | **Não introduzir no copo massas com mais de 350 grs.**<br>**Corte bem os alimentos em pedaços para que a máquina possa processá-los facilmente.** |
| Limite de enchimento do copo | **Não exceder o limite de enchimento marcado no copo (2 litros) dado que pode provocar derrames do seu conteúdo e consequentemente provocar queimaduras.** | Controle o limite máximo de emchimento do copo (2 litros). |
| Trabalhar com temperatura e a velocidades 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 10. | **O robot não pode trabalhar simultaneamente com temperatura e a velocidades 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 10.** | Temperatura e velocidade somente são compatíveis a velocidades 1, 2 e 3. |

## *Especificações técnicas*

| | |
|---|---|
| Voltagem / Frequência | **220V / 230V~ 50Hz** |
| Consumo | **500W para a rotação das lâminas e 1000W para aquecer** |
| Capacidade do copo | **2 litros** |
| Velocidades | **10 velocidades + velocidade turbo** |
| Temperatura mínima | **37°C** |
| Temperatura máxima | **130°C** |
| Cabo destacável | **1,1 m de comprimento** |
| Intervalo de velocidade | **Desde 100 até 10.000 rpm** |

# Receitas


| | |
|---|---|
| Funções básicas | 30 |
| Massas | 42 |
| Molhos | 56 |
| Acompanhamentos | 66 |
| Aperitivos | 72 |
| Cremes e sopas | 80 |
| Hortaliças e verduras | 88 |
| Leguminosas | 101 |
| Massas | 108 |
| Arroz | 116 |
| Aves | 124 |
| Carnes | 132 |
| Peixes e mariscos | 140 |
| Sobremesas | 148 |
| Bebidas | 185 |
| Papas Infantis | 192 |

# Amassar

## *Instruções de preparação*

Amassar é misturar farinha e outros ingredientes, tanto líquidos como sólidos, para formar uma massa que posteriormente se coze no forno.
São exemplos de amassados as preparações para fazer pão, *pizza*, focaccia, etc.

Para amassar utilizam-se as velocidades 3, 4 ou 5, dependendo das receitas. Nalguns casos utiliza-se também a função de temperatura ou a borboleta, que só se pode utilizar unicamente na velocidade 3.

**Precaução**: Não exceder as medidas detalhadas na receita porque poderá provocar o sobreaquecimento do motor.

# Cozinhar arroz

## *Instruções de preparação*

Para cozer arroz introduzir no copo, sem o copo medidor, 1 ½ l de água e ferver à velocidade 1, tempo 11 minutos e temperatura 130°C.
Adicionar o sal, introduzir o arroz no cesto e deixá-lo cozer à velocidade 3 e à temperatura de 100°C, durante o tempo necessário, que dependerá do tipo de arroz utilizado, do fabricante e da dureza da água.

**Nota:** Dada a capacidade do cesto, não se pode cozer mais de 300 g de arroz.
Se em algum momento a água transbordar pelo buraco do copo, baixar a temperatura e assegurar-se de que o copo medidor não está colocado.

# Cozinhar massa

## *Instruções de preparação*

Introduzir no copo sem o copo medidor 1 ½ l de água e ferver à velocidade 1, tempo 11 minutos e temperatura 130°C. Adicionar 20 ml de azeite e sal.
A cozedura é diferente em função do tipo de massa.
A massa mais longa, como o *spaghetti*, Tallarines, etc. pode cozer diretamente no copo.
A massa curta, como os macarrão, ravioli, etc. tem de cozer dentro do cesto.

### Cozer massa longa:

Com a água a ferver introduzir a massa no copo pelo orifício da tampa e cozê-la à velocidade 1, temperatura 100°C durante o tempo que o fabricante indicar. Coar com o cesto e estará pronta para servir.

### Cozer massa curta:

Com a água a ferver introduzir a massa no cesto e cozê-la à velocidade 3 e temperatura 100°C durante o tempo que o fabricante indicar. Retire-a do cesto e estará pronta para servir.

**Nota:** Dada a capacidade do copo, não se pode cozer mais de 250 g de massa.
Se em algum momento a água transbordar pelo buraco do copo, baixar a temperatura e assegurar-se de que o copo medidor não está colocado.

# Emulsionar

## *Ingredientes*

Para montar nata:
> 250 ml de nata com um mínimo de 32% de matéria gorda

Para montar Chantilly (nata batida com açúcar):
> 250 ml de nata com um mínimo de 32% de matéria gorda
> 25 g de açúcar

Para montar claras:
> De 1 a 6 claras de ovo
> 1 pitada de sal

## *Instruções de preparação*

Emulsionar é dispersar um líquido dentro de outro com que a priori não se pode misturar. Por meio do movimento das lâminas no copo, liga-se uma gordura com um líquido.
Tem de ser aplicada muita velocidade, com o copo muito limpo, seco e com cuidado para não se cortar.
São exemplos de emulsões a maionese, o molho lactonesa, etc.

Para emulsionar utilizam-se as velocidades 4, 5 e 6.

# Montar nata e montar claras

## *Ingredientes*

Para montar nata:
> 250 ml de nata com um mínimo de 32% de matéria gorda

Para montar Chantilly (nata batida com açúcar):
> 250 ml de nata com um mínimo de 32% de matéria gorda
> 25 g de açúcar

Para montar claras:
> De 1 a 6 claras de ovo
> 1 pitada de sal

## *Instruções de preparação*

*Montar é introduzir ar em determinados ingredientes para pô-los esponjosos e dar-lhes uma consistência mais sólida.*
*São exemplos as claras em castelo, a nata o Chantilly. Para montar, colocar a borboleta no copo e programar a velocidade 3 e o tempo necessário mediante o ingrediente e a consistência desejada. Esta operação é feita de maneira diferente de acordo com o ingrediente utilizado.*

Montar nata: É muito importante que a nata esteja bem fria. Também se pode colocar o copo no congelador 10 minutos antes de começar.
É necessário que a nata tenha o mínimo de 32% de matéria gorda, caso contrário não monta. Com a borboleta no copo, introduzir a nata e programar a velocidade 3 durante 40 segundos.

**Nota:** O tempo para montar a nata dependerá do tipo e da quantidade de nata utilizada, assim como da dureza que se queira dar. Recomenda-se que esteja consciente do processo para parar quando se tiver alcançado a consistência desejada. Se se excede o tempo adequado ou se a nata não está suficientemente fria, obter-se-á manteiga.

Montar Chantilly: É muito importante que a nata esteja bem fria. Também se pode colocar o copo no congelador 10 minutos antes de começar.
É necessário que a nata tenha o mínimo de 32% de matéria gorda, caso contrário não monta. Com a borboleta no copo, introduzir a nata e o açúcar e programar a velocidade 3 durante 15 segundos.

**Nota:** O tempo para montar o Chantilly dependerá do tipo e da quantidade de nata utilizada, da percentagem de açúcar assim como da dureza que se lhe queira dar. Recomenda-se que esteja consciente do processo para o parar quando se tiver alcançado a consistência desejada. Se se excede o tempo adequado ou se a nata não está suficientemente fria, obter-se-á manteiga.

Montar claras: É muito importante que as claras de ovo estejam à temperatura ambiente. O copo tem de estar perfeitamente limpo, seco e sem qualquer vestígio de gema. Caso contrário as claras não montam.
Colocar a borboleta no copo e introduzir as claras junto com uma pitada de sal.
Para montar 1, 2 ou 3 claras, programar a velocidade 3 durante 4 minutos.
Para montar 4, 5 ou 6 claras, programar a velocidade 3 durante 3 minutos 30 segundos.

**Nota:** O tempo para montar as claras dependerá do número de claras, assim como da dureza que se lhes queira dar. Para montar claras com açúcar seguir o mesmo procedimento. Em algumas receitas utiliza-se a temperatura para dar maior consistência às claras montadas.

# Ralar, moer ou pulverizar e triturar

## *Instruções de preparação*

Ralar, moer ou pulverizar e triturar é reduzir um alimento a fragmentos muito pequenos ou até convertê-los em pó.
São exemplos a casca de limão, o queijo ralado, o pão ralado, as especiarias, etc.
Para estas funções básicas utilizam-se as velocidades 8, 9, 10 e turbo.

**Nota:** No caso de querer ralar um alimento muito duro como o parmesão ou o chocolate, tem de os cortar previamente em pedaços pequenos.
O tempo e a velocidade destas funções básicas dependerá do tamanho e da dureza dos ingredientes que se queiram processar.

# Refogado

*Ingredientes*

- 200 g de cebola
- 50 ml de azeite
- 40 ml de tomate triturado
- Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

O refogado é um condimento composto por diversas verduras fritas em azeite ou manteiga. Constitui a base sobre a qual se constroem muitos pratos. Pode-se fazer com diferentes verduras.

### Fazer um refogado de cebola e tomate:

Descascar a cebola e cortá-la em oitavos.
No copo aquecer o azeite na velocidade 1, tempo 1 minuto e temperatura 120°C. Adicionar a cebola e triturar à velocidade 7 durante 4 segundos. Baixar os restos do copo com a espátula e programar velocidade 1, tempo 8 minutos e temperatura 110°C. Adicionar o tomate, sal e pimenta e programar a velocidade 3, tempo 2 minutos e temperatura 100°C. Retificar de sal e pimenta.

# Picar

## *Instruções de preparação*

Picar é cortar um alimento em pedaços mais pequenos.
São exemplos de picar, fazer um picado de verduras, picar cebola para um refogado, etc.

Para picar utilizam-se as velocidades 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 e turbo dependendo dos alimentos que se processem e do tamanho que se lhes queira dar.

# Bolo básico

3m 30s

Dificuldade

*Ingredientes*

- Casca de um limão
- 5 ovos
- 250 g de açúcar
- 125 g de iogurte natural
- 200 ml de óleo de girassol
- 250 g de farinha
- 30 g de fermento em pó
- Açúcar em pó para polvilhar

## *Instruções de preparação*

Pré-aquecer o forno a 180°C ligado por baixo.
Triturar a casca do limão na velocidade turbo durante uns segundos, até que fique o mais fina possível. Adicionar os ovos com o açúcar e programar na velocidade 5 durante 1 minuto.
Adicionar o iogurte, o óleo e misturar na velocidade 5 durante 1 minuto e 30 segundos. Juntar a farinha misturada com o fermento e programar na velocidade 5 durante 1 minuto.
Colocar a massa numa forma untada com óleo levá-la ao forno aproximadamente 20 minutos.
Servir polvilhado com açúcar em pó.

**Nota:** Pode-se colocar raladura de outros citrinos, como laranja ou lima.
Este bolo serve como base para outros bolos.

# Cocas de cebola confitada com queijo de cabra

37m 8s

Dificuldade

*Ingredientes*

Para a coca:
> A cebola caramelizada preparada (ver capítulo Acompanhamentos: núm. 66)
> 250 g de massa folhada
> 4 rodelas de queijo de cabra em rolo
> Orégãos
> Alface e tomate cherry para acompanhar
> Sal e pimenta

> Para a cebola caramelizada (ver capítulo Acompanhamentos: núm. 66):
> 80 ml de óleo
> 900 g de cebolas
> 4 colheres de açúcar amarelo
> Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Fazer a cebola caramelizada (ver capítulo Acompanhamentos: núm. 66).

Fazer as cocas:
Aquecer o forno a 200°C e ligá-lo pela parte de cima e de baixo.
Cortar a massa folhada em círculos de 8 cm de diâmetro. Colocar os círculos de massa numa bandeja de ir ao forno, forrada com papel vegetal. Pique-os com um garfo e tapar com outro papel vegetal. Colocar um peso em cima (por exemplo outra bandeja de forno) para que não inchem. Introduza-os no forno e deixar cozer aproximadamente 20 minutos, até ficarem dourados.
Dispor a cebola caramelizada em cima dos círculos de massa folhada já cozidos junto com uma rodela de queijo de cabra. Polvilhar com orégãos, sal, pimenta e voltar a introduzir as cocas no forno, uns minutos, para que o queijo se funda e para gratinar.
Sirva-as acompanhadas de alface e tomates cherry para decorar.

**Nota:** Pode-se preparar com antecedência tendo em conta que não se deve colocar a cebola caramelizada e o queijo em cima da massa folhada até que esta vá a gratinar, pois ficaria mole.

# Focaccia de *provolone* e pesto rosso

3m 25s

Dificuldade

*Ingredientes*

Para a massa:
> 320 ml de água
> 20 g de levedura fresca
> 450 g de farinha de pão
> 8 g de sal
> 4 g de açúcar

Para o pesto rosso:
> 20 g de folhas de manjericão
> 150 g de tomates desidratados em óleo
> 150 g de queijo parmesão
> 300 ml de óleo
> Sal e pimenta
> 200 g de queijo *provolone* para gratinar
> Azeite para untar a focaccia

## *Instruções de preparação*

Cortar o *provolone* em pedaços e picar na velocidade 9 durante 5 segundos. Reservar.

Fazer o pesto rosso:
Lavar e secar o manjericão. Escorrer e picar os tomates desidratados.
Cortar o queijo parmesão em pedaços, introduzir no copo e picar na velocidade 10 durante 10 segundos ou até ficar perfeitamente ralado. Adicionar os restantes ingredientes e triturar na velocidade 7 durante 10 segundos. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula e se for necessário triturar mais alguns segundos na velocidade 7. Retificar de sal e pimenta. Reservar.

Fazer a massa:
Introduzir a água com a levedura e programar na velocidade 3, tempo 1 minuto 30 segundos e temperatura 37°C. Juntar os restantes ingredientes e programar a velocidade 5 durante 1 minuto 30 segundos. Tapar o copo e deixar fermentar no seu interior aproximadamente 1 hora, até dobrar o volume.
Untar as mãos com óleo e retirar a massa do copo. Colocá-la numa forma retangular untada com óleo e deixar repousar novamente aproximadamente 1 h 15 minutos, até que duplique o seu tamanho.
Pré-aquecer o forno a 180°C ligado pela parte de baixo.
Picelar a massa com azeite e cozer durante 20 minutos ou até que a massa fique ligeiramente dourada e se separe das paredes da forma. Untar com o pesto rosso e polvilhar com o *provolone*. Voltar a introduzir no forno e gratinar a 250°C até que o queijo funda e fique dourado. Servir quente.

**Nota:** Para fazer uma variação, antes de introduzir no forno pode-se substituir o pesto rosso e o *provolone* por uvas pretas cortadas ao meio, sem grainhas, e finalizar polvilhando com sal Maldon e alecrim.

**Precaução:** não exceder as medidas detalhadas na receita, uma vez que pode provocar o sobreaquecimento do motor.

# Massa para *crepes*

3m

Dificuldade

*Ingredientes*

- 25 g de manteiga
- 2 ovos
- 125 g de farinha
- 1 pitada de sal
- 375 ml de leite
- Manteiga ou óleo para fritar
- Ingredientes para rechear os *crepes* ao gosto

## *Instruções de preparação*

Cortar a manteiga em cubos e introduzir no copo. Fundi-la na velocidade 2, tempo 2 minutos e temperatura 70ºC. Adicionar os restantes ingredientes e programar a velocidade 4 durante 1 minuto.
Deixar repousar a massa no frigorífico durante 30 minutos.
Untar uma sertã com manteiga e um pouco de óleo, ou só com óleo. Em fogo médio, verter massa suficiente para cobrir o fundo da sertã, procurando que fique o mais fino possível. Quando a massa fizer borbulhas ao centro, virar o crepe e fritar do outro lado.
Servir recheados a gosto.

**Nota:** Para fazer *crepes* doces, adicionar à fórmula uma colher de açúcar.
Os *crepes* podem ser congelados envoltos em filme plástico.

# Massa para *pizza*

Dificuldade

## *Ingredientes*

- 175 ml de água
- 40 ml de azeite
- 15 g de levedura de padeiro
- Meia colher de sal
- 350 g de farinha

## *Instruções de preparação*

Introduzir a água, o azeite, a levedura e o sal no copo. Programar a velocidade 3, tempo 1 minuto e temperatura 37°C.
Adicionar a farinha e amassar na velocidade 4 durante 1 minuto.
Retirar a massa do copo, dar-lhe forma de bola e deixar fermentar durante 1 hora, tapada com um pano branco húmido num lugar quente.
Esticar até à espessura desejada para fazer *pizza*s. Condimentar a gosto.

**Precaução:** Não exceder as medidas detalhadas na receita, uma vez que pode provocar o sobreaquecimento do motor.

# Pãezinhos de nozes e passas

Dificuldade

## *Ingredientes*

- 30 g de passas
- Conhaque ou brandy
- 50 g de nozes
- 150 g de farinha de pão
- 100 g de farinha integral
- 5 g de sal
- 5 g de açúcar amarelo
- 10 g de levedura fresca
- 100 ml de água
- 100 ml de leite

## *Instruções de preparação*

Colocar as passas a macerar cobertas com o conhaque ou com o brandy durante 30 minutos.
Triturar as nozes na velocidade 5 durante 5 segundos. Reservar.
Numa tigela misturar as farinhas, o sal e o açúcar amarelo.
Pré-aquecer o forno a 200°C ligado pela parte de baixo.
Colocar a borboleta no copo. Introduzir a levedura, a água, o leite e misturar na velocidade 3, tempo 2 minutos e temperatura 37°C.
Programar a velocidade 3 durante 3 minutos e ir incorporando progressivamente a mistura de farinhas, através do orifício da tampa. Retirar a massa do copo e fazer uma bola. Voltar a introduzir a massa no copo e juntar as passas escorridas e as nozes. Misturar na velocidade 3 durante 30 segundos.
Deixar fermentar a massa durante 40 minutos dentro do copo à temperatura ambiente. Se não tiver duplicado o volume deixar fermentar mais tempo.
Retirar a massa do copo e cortar em pedaços. Fazer bolas do mesmo tamanho, dando-lhes a forma desejada e deixar fermentar novamente durante 15 minutos.
Levar ao forno e deixar cozer até que os pãezinhos fiquem dourados. O tempo de cozedura dependerá do tamanho das peças.

**Nota:** É necessário macerar as passas para que não se queimem durante a cozedura. Podem-se substituir por pedaços de fruta confitada. É possível que ao introduzir as passas na massa esta fique algo líquida. Para corrigir, untar as mãos com um pouco de farinha e homogeneizar a massa com a mão, adicionando um pouco mais de farinha se for necessário.

**Precaução:** Não exceder as medidas detalhadas na receita, uma vez que pode provocar o sobreaquecimento do motor.

# Pão sem glúten

2m

Dificuldade

*Ingredientes*

- 175 ml de água
- 20 ml de azeite
- 225 g de farinha para pão sem glúten
- 1 colher de açúcar
- 1 colherzinha de sal
- 8 g de levedura em pó sem glúten

## *Instruções de preparação*

Introduzir todos os ingredientes no copo e misturar na velocidade 7 durante 2 minutos. Dar forma aos pães com duas colheres, pois a massa fica muito pegajosa e não se consegue trabalhar com as mãos. Levar ao forno a 180°C, sem pré-aquecer e ligado na parte de baixo, durante 35 minutos.

**Precaução:** Não exceder as medidas detalhadas na receita, uma vez que pode provocar o sobreaquecimento do motor.

# *Pizza* Margarita

14m 46s

Dificuldade

*Ingredientes*

Para a *pizza*:
> 100 g de queijo parmesão
> Massa preparada (ver Capítulo Massas: núm. 50)
> 80 ml de molho de tomate preparado (ver Capítulo Molhos: núm. 60)
> 1 bola de queijo *mozzarella*
> Folhas de manjericão
> Orégãos
> Pimenta

Para a massa (ver Capítulo Massas: núm. 50)
> 175 ml de água
> 40 ml de azeite
> 15 g de levedura de padeiro
> Meia colherzinha de sal
> 350 g de farinha

Para o molho de tomate (ver Capítulo Molhos: núm.60):
> 40 ml de azeite
> 2 dentes de alho
> 800 g de tomate natural triturado
> Sal, pimenta preta e orégãos
> Açúcar (opcional)

## *Instruções de preparação*

Fazer a massa para *pizza* (ver Capítulo Massas: núm. 50). Reservar.

Limpar o copo e fazer o molho de tomate (ver Capítulo Molhos: núm. 60). Reservar.

Fazer a *pizza*:
Pré-aquecer o forno a 230°C pela parte de baixo e de cima.
Cortar o queijo parmesão em pedaços, colocar no copo e picar na velocidade 10 durante 6 segundos ou até que fique perfeitamente ralado.
Esticar a massa e barrar com o molho de tomate.
Colocar a *mozzarella* por cima, cortada em rodelas. Polvilhar com o parmesão ralado, um pouco de orégãos, pimenta e decorar com folhas de manjericão.
Levar ao forno durante 10 minutos ou até que as bordas da massa estejam douradas e o queijo fundido.

**Precaução:** Não exceder as medidas detalhadas na receita, uma vez que pode provocar o sobreaquecimento do motor.

# Molho bechamel

9m 30s

Dificuldade

*Ingredientes*

- 45 g de manteiga
- 20 ml de azeite
- 40 g de farinha
- 500 ml de leite
- Nóz moscada
- Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Introduzir no copo a manteiga cortada em pedaços pequenos, o azeite e programar na velocidade 1, tempo 30 segundos e temperatura 110°C.
Adicionar a farinha e programar na velocidade 1, tempo 1 minuto e temperatura 100°C. Juntar o leite, nóz moscada a gosto, sal, pimenta e programar na velocidade 3, tempo 8 minutos e temperatura 110°C.

**Nota:** Para aligeirar o bechamel pode-se fazer com leite desnatado.
Também se pode substituir o leite por leite de soja, aveia ou espelta.
Pode-se enriquecer com queijo ou pode-se adicionar verduras trituradas ou refogadas.

# Molho bolonhesa

34m 40s

Dificuldade

*Ingredientes*

- 50 g de manteiga
- 40 ml de azeite
- 90 g de cenoura
- 40 g de aipo
- 200 g de cebola
- 50 g de toucinho de porco fresco
- 150 g de carne de porco picada
- 200 g de carne de vaca picada
- 50 ml de vinho branco

- 1 folha de loureiro
- 250 ml de caldo de frango
- 2 colheres de concentrado de tomate
- Orégãos a gosto
- Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Colocar no copo a manteiga partida em pedaços pequenos com o azeite e programar a velocidade 1, tempo 2 minutos 30 segundos e temperatura 120°C.
Adicionar a cenoura descascada e cortada em pedaços pequenos, o aipo limpo, a cebola descascada e cortada em oitavos, o toucinho de porco cortado em pedaços pequenos e programar a velocidade 9 durante 10 segundos.
Baixar os restos das paredes do copo com a espátula e programar a velocidade 1, tempo 10 minutos e temperatura 120°C.
Colocar a borboleta no copo, juntar as carnes picadas e programar a velocidade 1, tempo 5 minutos e temperatura 120°C. Juntar o vinho e cozer na velocidade 1, tempo 2 minutos e temperatura 120°C.
Adicionar a folha de loureiro, o caldo de frango, o concentrado de tomate, os orégãos, o sal e a pimenta e programar a velocidade 1, tempo 15 minutos e temperatura 110°C. Retificar de sal, pimenta e orégão.
Servir o molho bolonhesa com massa curta ou longa.

**Nota:** Também serve para fazer lasanha.
O sabor é mais intenso se se conservar de um dia para o outro.
Pode-se congelar.

# Molho de tomate

12m 40s

Dificuldade

*Ingredientes*

- 40 ml de azeite
- 2 dentes de alho
- 800 g de tomate natural triturado
- Sal, pimenta preta e orégãos
- Açúcar (opcional)

## *Instruções de preparação*

No copo aquecer o azeite na velocidade 1, tempo 1 minuto e temperatura 120°C.
Descascar o alho, adicionar ao copo e picar na velocidade 6 durante 10 segundos. Findos os 10 segundos, ajustar para a velocidade 1, tempo 1 minuto 30 segundos e temperatura 100°C.
Adicionar o tomate, sal, pimenta e programar a velocidade 1, tempo 10 minutos e temperatura 120°C.
Retificar de sal e pimenta. Se o molho de tomate estiver ácido adicionar uma colherzinha de açúcar. Polvilhar com ervas aromáticas, com orégãos ou outras.

**Nota:** Pode-se fazer com outra ervas aromáticas como tomilho, alecrim, sálvia, etc.

# Molho lactonesa

Dificuldade

## *Ingredientes*

> 100 ml de leite à temperatura ambiente
> 300 ml de azeite ou óleo de girassol
> Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Com o copo perfeitamente limpo e seco introduzir o leite e programar a velocidade 4 durante 2 minutos. Ir adicionando o azeite em fio pelo orifício da tampa. Temperar com sal e pimenta.

# Molho maionese

Dificuldade

## *Ingredientes*

- 1 ovo
- Sumo de meio limão
- 290 ml de óleo de girassol, de azeite, etc.
- Sal

## *Instruções de preparação*

Com o copo perfeitamente limpo e seco introduzir o ovo, o sumo de limão, o sal e programar a velocidade 6 durante 30 segundos.
Adicionar o óleo pouco a pouco pelo orifício da tampa, com a máquina em funcionamento na velocidade 4 durante 1 minuto.
Retificar de sal.

**Nota:** Pode-se substituir o sumo de limão por uma colher de vinagre.

# Molho pesto

40s

Dificuldade

*Ingredientes*

- 75 g de queijo parmesão
- 1 taça de folhas de manjericão frescas
- 20 g de pinhões
- 1 dente de alho
- 150 ml de óleo
- Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Cortar o queijo parmesão em pedaços, introduzir no copo e picar na velocidade 10 durante 10 segundos ou até que fique perfeitamente ralado.
Lavar, secar o manjericão e adicionar juntamente com os restantes ingredientes. Triturar na velocidade 6 durante 30 segundos. Verificar se está tudo bem triturado e se for necessário programar alguns segundos mais na velocidade 6 até obter a consistência desejada. Retificar de sal e pimenta.

**Nota:** O parmesão pode tardar mais ou menos tempo a ralar, em função da sua dureza.

# Cebola caramelizada

37m 8s

Dificuldade

*Ingredientes*

- 80 ml de óleo
- 900 g de cebolas
- 4 colheres de açúcar amarelo
- Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

No copo, aquecer o óleo na velocidade 1, tempo 2 minutos e temperatura 110°C.
Descascar as cebolas, cortar em oitavos, colocá-las no copo e triturar na velocidade 7 durante 4 segundos. Baixar os restos da parede do copo com a espátula. Voltar a triturar na velocidade 7 durante mais 4 segundos.
Programar a velocidade 1, tempo 25 minutos e temperatura 120°C. Temperar com sal e pimenta.
Adicionar o açúcar e programar a velocidade 1, tempo 10 minutos e temperatura 120°C. Retificar de sal e pimenta.

Serve para acompanhar aves, carnes e queijos.

# Salada de repolho

1m 43s

Dificuldade

*Ingredientes*

Para a salada:
- 1 repolho pequeno
- 150 g de cenouras
- Tempero preparado
- Ervas aromáticas a gosto
- Sal e pimenta

Para a maionese (ver Capítulo Molhos: núm. 63):
- 1 ovo
- Sumo de meio limão
- 290 ml de óleo de girassol, de azeite, etc.
- Sal

Para o tempero:
- Maionese preparada
- 60 g de açúcar
- 50 ml de vinagre de maçã

## *Instruções de preparação*

Fazer a maionese (ver Capítulo Molhos: núm. 63)

Fazer o tempero:
Com a maionese no copo introduzir o açúcar, o vinagre de maçã e programar a velocidade 4 durante 5 segundos.

Fazer a salada:
Lavar o repolho, remover o tronco central e partir em pedaços pequenos, de 2 cm.
Descascar as cenouras e cortá-las em pedaços mais pequenos.
Introduzir no copo o repolho, as cenouras e programar a velocidade 7, durante 8 segundos.
Misturar a salada com o tempero e decorar com ervas aromáritas a gosto, sal e pimenta. Servir imediatamente para evitar a oxidação do repolho e da cenoura.

**Nota:** A quantidade de tempero a utilizar dependerá do volume da salada. O melhor é adicionar pouco a pouco até obter a consistência e o sabor desejados, procurando não exceder na quantidade.
Também se pode fazer com o molho lactonesa (ver Capítulo Molhos: núm. 65). Serve para acompanhar carnes.

# Compota de maçã

Dificuldade

## *Ingredientes*

- 4 maçãs golden
- 40 g de manteiga
- 1 colherzinha de óleo
- 100 ml de água
- Óleo, sal e pimenta
- 1 colher de açúcar (opcional)
- 1 colher de canela (opcional)

## *Instruções de preparação*

Descascar as maçãs, retirar o coração e cortar em cubos.
No copo, fundir a manteiga cortada em pedaços pequenos com o óleo na velocidade 1, tempo 1 minuto e temperatura 100°C.
Adicionar as maçãs, a água e programar a velocidade 1, tempo 22 minutos e temperatura 100°C.
Temperar com sal e pimenta e triturar na velocidade 2 durante 1 minuto.

Nota: Pode-se fazer mais doce adicionando uma colher de açúcar. Também se pode adicionar canela.
Pode-se substituir a manteiga por 40 ml de óleo.

Serve para acompanhar aves, carnes e queijos.

# Puré de batatas com avelãs

34m 10s

Dificuldade

## *Ingredientes*

- 100 g de avelãs tostadas e peladas
- 20 g de chalotas
- Cebolinho a gosto
- 750 g de batatas
- 1 l de água
- 100 ml de azeite
- Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Triturar as avelãs juntamente com a chalota pelada e cortada em quartos na velocidade turbo durante uns segundos. Deve ficar picada mas não em pó. Reservar.

Cortar o cebolinho em tiras pequenas com uma tesoura e reservar.

Descascar e cortar as batatas em cubos aproximadamente do mesmo tamanho. Ferver 1 l de água na velocidade 1, tempo 8 minutos e temperatura 130°C. Temperar de sal. Sem esvaziar o copo, introduzir as batatas no cesto e ferver na velocidade 1, tempo 25 minutos temperatura 120°C. Se este tempo não for suficiente para que cozam as batatas, pode-se programar mais uns minutos até que fiquem cozidas. Retirar as batatas do cesto, escorrer a água de cozedura e introduzir no copo. Temperar com sal e pimenta a gosto, e triturar na velocidade 4 durante 30 segundos.

Adicionar a mistura de avelãs e chalotas, o azeite e programar a velocidade 1 durante 40 segundos. Retificar de sal e pimenta. Retirar o puré do copo e adicionar o cebolinho misturando à mão com a espátula.

**Nota:** Pode-se substituir o cebolinho por salsa a gosto e as avelãs por amêndoas. Pode-se substituir a chalota por cebola.
Serve para acompanhar carnes ou aves.

# Aperitivos de figos com *foie* caramelizado

14s

Dificuldade

*Ingredientes*

- 135 g de *foie gras* mi-cuit
- 125 g de iogurte natural
- ½ colher de azeite
- 8 figos
- Sal e pimenta a gosto
- Açúcar

## *Instruções de preparação*

Triturar o *foie gras* mi-cuit juntamente com 3 colheres de iogurte, o azeite, o sal e pimenta na velocidade 5 durante 4 segundos. Se ficar demasiado espesso, juntar um pouco mais de iogurte e triturar novamente na velocidade 7 durante 10 segundos. Este preparado tem de ficar com a consistência de um puré.
Lavar os figos e sem descascar cortar a base e a parte superior para lhes dar uma forma cilíndrica. Colocar em cima de cada um uma colher do preparado de pasta de *foie gras*. Polvilhar com açúcar e queimar com um maçarico.
Servir imediatamente.

**Nota:** A operação de polvilhar os figos com açúcar e queimar com um maçarico tem de ser feita justamente antes de servir, para evitar que o caramelo amoleça. Pode-se fazer com rodelas de maçã em vez de figos.

# Croquetes de queijo *Idiazábal* ou de ovelha com doce de tomate

20m 50s

Dificuldade

*Ingredientes*

## *Instruções de preparação*

Para os croquetes:
> 250 g de queijo *Idiazábal* ou de ovelha curado
> 60 g de manteiga
> 1 colherzinha de óleo
> 120 g de farinha
> 500 ml de leite
> Farinha para enfarinhar
> 2 ovos
> Pão ralado para enfarinhar
> Óleo para fritar
> Sal e pimenta

Para o doce de tomate (ver Capítulo Sobremesas: núm. 168):
> Casca de um limão
> 1 kg de tomates vermelhos maduros
> 350 g de açúcar
> 15 g de pectina de maçã

Fazer o doce de tomate (ver Capítulo Sobremesas: núm. 168). Reservar.

Fazer os croquetes:
Cortar o queijo em pedaços e triturar na velocidade 10 durante 10 segundos. Reservar.
Fundir no copo a manteiga cortada em pedaços pequenos, juntamente com o óleo na velocidade 1, tempo 1 minuto 30 segundos e temperatura 100°C.
Juntar a farinha e programar a velocidade 1, tempo 3 minutos e temperatura 100°C.
Adicionar o leite e cozer na velocidade 3, tempo 1 minuto e temperatura 100°C.
Adicionar o queijo e programar a velocidade 3, tempo 5 minutos e temperatura 100 °C. Temperar e retificar de sal e pimenta.
Alisar a mistura na velocidade 5 durante 1 minuto.
Verter a massa resultante num recipiente retangular, com capacidade suficiente, de modo que a espessura máxima seja de aproximadamente 2 cm. Deixar arrefecer no frigorífico durante umas horas.
Retirar a massa do frigorífico e cortar em forma de pequenos quadrados. Passar os croquetes primeiro por farinha, depois por ovo batido e, finalmente, por pão ralado.
Fritar em óleo bem quente.

Servir acompanhados do doce de tomate.

**Nota:** Ao fritar os croquetes é muito importante que o óleo esteja bem quente para que não se abram. Para isso, aconselha-se não fritar mais de 2 ou 3 croquetes ao mesmo tempo.
As horas de repouso no frigorífico não são imprescindíveis, mas ajudam a melhorar o resultado. Em qualquer caso, antes de dar forma aos croquetes, a massa deve estar bem fria.
Os croquetes podem ser feitos com uma grande variedade de ingredientes, substituindo o queijo por rapé, por ovos cozidos e camarões, por verduras, frango, presunto, cogumelos, etc.

# Bolachinhas salgadas de parmesão

53s

Dificuldade

*Ingredientes*

- 25 g de nozes
- 100 g de queijo parmesão
- 100 g de manteiga amolecida à temperatura ambiente
- 125 g de farinha
- Orégãos e sal Maldon

## *Instruções de preparação*

Pré-aquecer o forno a 180°C ligado na parte de baixo.
Picar as nozes na velocidade 5 durante 3 segundos. Reservar.
Cortar o queijo parmesão em pedaços, introduzir no copo e picar na velocidade 10 durante 10 segundos ou até que fique perfeitamente ralado. Reservar.

Colocar a manteiga no copo, cortada em pedaços pequenos e programar a velocidade 3, tempo 20 segundos e temperatura 37°C. Adicionar as nozes, o parmesão, a farinha e programar a velocidade 5 durante 20 segundos. Retirar a massa e fazer uma bola. Deixar repousar uma hora no frigorífico, envolvida numa película de plástico.
Esticar a massa com rolo, entre dois papéis, dando-lhe a espessura desejada, Polvilhar com um pouco de orégão e sal Maldon ou outro sal em grão. Cortar a massa em forma de palitos e cozer no forno até que estejam dourados na base e nos lados. O tempo de cozedura dependerá do tamanho das bolachinhas.

# Montaditos de beringelas

22m 36s

Dificuldade

*Ingredientes*

Para os montaditos:
> 3 folhas de alface iceberg
> Pão de baguete tostado cortado em rodelas
> O recheio preparado
> Sésamo para polvilhar

> Para o recheio:
> 350 g de beringela
> 110 g de azeitonas pretas sem caroço
> 2 dentes de alho
> 200 ml de tomate triturado
> 50 ml de óleo
> Sumo de meio limão
> ½ colherzinha de pimentão
> ½ colherzinha de cominhos
> Harissa (molho picante) a gosto
> Sal e pimenta branca

## *Instruções de preparação*

Fazer o recheio:
Cortar a beringela em pedaços de 1 cm, aproximadamente. Polvilhar com sal e deixar repousar num coador durante meia hora, para retirar o sabor amargo.

Passado este tempo, lavar a beringela com água, introduzir no copo e programar a velocidade 1, tempo 15 minutos temperatura 120°C. Temperar com sal e pimenta e reservar.
Triturar as azeitonas na velocidade 5 durante 3 segundos. Reservar.
Triturar o alho descascado na velocidade 7 durante 3 segundos. Adicionar o tomate, o azeite e programar a velocidade 1, tempo 4 minutos e temperatura 110°C. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula.
Juntar o sumo de limão, o pimentão, os cominhos, a harissa, as azeitonas, sal, pimenta branca e programar na velocidade 1, tempo 3 minutos e temperatura 100°C. Adicionar a beringela e programar na velocidade 1 durante 30 segundos. Retificar de sal e deixar arrefecer no frigorífico.

Fazer os montaditos:
Colocar um pouco de alface iceberg sobre uma rodela de pão. Rechear com o preparado e polvilhar com sésamo. Servir imediatamente.

# Creme de abóbora com berbigão

35m 35s

Dificuldade

## *Ingredientes*

- 500 g de abóbora
- 180 g de maçã
- 180 g de cebola
- 1 dente de alho
- 10 g de gengibre
- 40 ml de azeite
- 1 l de caldo de frango
- 100 ml de leite de côco
- Caril a gosto
- 1 lata de berbigão
- Umas folhas de manjericão para decorar
- Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Descascar e cortar a abóbora e a maçã em cubos. Descascar a cebola e cortar em oitavos. Descascar e cortar o alho e o gengibre em pedaços mais pequenos.
Introduzir a cebola no copo e triturar na velocidade 6 durante 5 segundos. Reservar.
Colocar o azeite no copo e aquecer na velocidade 1, tempo 1 minuto e temperatura 120°C. Adicionar a cebola e programar a velocidade 1, tempo 1 minuto 30 segundos e temperatura 120°C. Juntar a maçã, a abóbora, o alho, o gengibre e programar a velocidade 1, tempo 5 minutos e temperatura 120°C. Temperar com sal e pimenta.
Adicionar o caldo de frango, o leite de côco, um pouco de caril a gosto e ferver na velocidade 1, tempo 25 minutos e temperatura 100°C. Retificar de sal e pimenta. Triturar o creme na velocidade 5 durante 3 minutos. Se se pretender que o creme fique mais líquido, programar mais alguns minutos. Servir o creme quente e com os berbigões por cima. Decorar com umas tirinhas de manjericão.

**Nota:** Pode-se substituir o caldo de frango por caldo de legumes para tornar a receita vegetariana e macrobiótica.

# Creme de melão

Dificuldade

## *Ingredientes*

- 1 kg de melão
- 100 g de pequenos pedaços de presunto serrano
- Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Descascar o melão e remover as pevides.
Introduzir no copo e programar na velocidade 7 durante 1 minuto. Temperar com sal e pimenta.
Deixar o creme arrefecer no frigorífico.
Com o copo limpo triturar os pedaços de presunto serrano na velocidade 9 durante 5 segundos.
Servir o creme frio polvilhado com o presunto serrano picado.

**Nota:** Pode-se substituir o presunto serrano por umas folhas de menta fresca a gosto.

# Creme de legumes

36m 4s

Dificuldade

## *Ingredientes*

- 50 g de aipo
- 90 g de cenoura
- 160 g de cebola
- 350 g abóbora
- 50 ml de azeite
- 250 g de batatas
- 1 l de água
- Sal e pimenta
- Triângulos de queijo, nata ou creme de leite (opcional)

## *Instruções de preparação*

Descascar o aipo e a cenoura e cortar em pedaços mais pequenos.
Descascar a cebola e cortar em oitavos. Cortar também a abóbora em pedaços mais pequenos.
Introduzir todas as verduras no copo exceto a batata e programar na velocidade 7 durante 4 segundos. Reservar.
Sem limpar o copo, juntar o azeite e programar na velocidade 1, tempo 1 minuto e temperatura 120°C. Juntar as verduras e refogar na velocidade 2, tempo 8 minutos e temperatura 110°C. Temperar com sal e pimenta. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula.
Descascar as batatas, cortar em cubos e introduzir no copo juntamente com 1 l de água. Programar na velocidade 2, tempo 25 minutos e temperatura 130°C. Verificar a cozedura das batatas e caso seja necessário, programar mais alguns minutos. Opcionalmente, juntar uns triângulos de queijo ou um pouco de nata ou creme de leite e triturar o creme de legumes na velocidade 5 durante 2 minutos.

**Nota:** Com este procedimento poderá processar todo o tipo de legumes, pelo que, com esta receita, poderá aproveitar restos que tenham ficado no frigorífico. Pode tornar-se o creme mais espesso colocando apenas 800 ml de água em vez de 1 l, como indica a receita inicial.

# Gaspacho

2m 5s

Dificuldade

## *Ingredientes*

Para o gaspacho:
- 1 kg de tomates maduros
- 100 g de pepino
- 50 g de pimento verde
- 200 ml de azeite
- 300 ml de água
- 50 g de pão demolhado em água
- 1 dente de alho
- Vinagre de Jerez a gosto (opcional)
- Sal

Para o picadinho de legumes:
- 170 g de cebola
- 90 g de pepino
- 50 g de pimento vermelho
- 50 g de pimento verde

## *Instruções de preparação*

Fazer o gaspacho:
Lavar todas as verduras. Cortar os tomates em quartos. Descascar o pepino e cortar em pedaços grosseiros. Retirar as sementes do pimento e cortar em pedaços. Introduzir todas as verduras no copo junto com o azeite, a água, o pão demolhado, o dente de alho picado, o sal e como opção também poderá adicionar vinagre a gosto.
Triturar na velocidade turbo durante 1 ou 2 minutos. Coar com um coador e retificar de sal e de líquido, consoante se pretenda obter um gaspacho mais ou menos espesso.

Fazer o picadinho de legumes:
Descascar a cebola, o pepino, remover as sementes dos pimentos e cortar todas as verduras em cubos. Introduzir no copo e programar na velocidade 8 durante 5 segundos. Reservar.

Servir o gaspacho bem frio, com o picadinho de legumes à parte.

**Nota:**
Podem-se fazer muitas variedades de gaspacho:

- Gaspacho de morangos substituindo tomates por morangos, o pimento verde por pimento vermelho e adicionando umas folhas de manjericão.

- Gaspacho de cerejas substituindo o pepino e o pimento verde por 200 g de cerejas sem caroço, ½ cebola e adicionando um pouco de vinagre de jerez.

- Tenha em conta que, ao triturar os ingredientes misturados com a água na velocidade TURBO, pode ocorrer derrame do gaspacho através da zona que encaixa o copo com a tampa. Para evitar os ditos derrames, durante o tempo que dura a função TURBO, aconselha-se a manter a tampa do copo pressionada com a mão.

Limpe de imediato as zonas da unidade central, que tenham sido objeto de derrame para evitar que o plástico de cor branca fique manchado.

# Sopa de cebola

43m 40s

Dificuldade

## *Ingredientes*

- 600 g de cebola
- 150 g de manteiga
- 20 ml de azeite
- 40 g de farinha
- 1 l de caldo de frango
- 1 folha de loureiro
- 4 gemas de ovo
- 100 ml de vinho do Porto
- Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Descascar as cebolas e cortar em oitavos, introduzir no copo e programar na velocidade 6 durante 10 segundos. Reservar.
Sem limpar o copo aquecer a manteiga cortada em cubos juntamente com o azeite na velocidade 1, tempo 1 minuto 30 segundos e temperatura 120°C. Juntar a cebola e programar na velocidade 1, tempo 15 minutos e temperatura 110°C. Temperar com sal e pimenta. Juntar a farinha e programar na velocidade 3, tempo 5 minutos e temperatura 120°C. Incorporar o caldo, a folha de loureiro e programar na velocidade 1, tempo 20 minutos e temperatura 120°C.
Terminado este tempo, retirar a folha de loureiro e triturar na velocidade 4 durante 1 minuto 30 segundos. Retificar de sal e pimenta. Juntar as gemas de ovo, o vinho do Porto e programar na velocidade 4 durante 30 segundos.

**Nota:** para fazer esta receita de forma vegetariana, pode-se trocar o caldo de frango por caldo de verduras.

# Sopa de miso

27m

Dificuldade

## *Ingredientes*

- 1 colher de alga Wakame em flocos
- 1 ½ l de água
- 10 g de flocos de Bonito (Katsuobushi)
- 1 pedaço de alga Kombu (4 g aproximadamente)
- 75 g de tofú firme
- 1 cebola tenra
- 60 g de miso branco

## *Instruções de preparação*

Colocar a alga Wakame de molho em água fria.
Introduzir no copo 1 ½ l de água, sem o copo medidor, os flocos de Bonito desidratado, a alga Kombu e programar na velocidade 1, tempo 15 minutos e temperatura 120°C. Coar este caldo com o cesto e voltar a colocá-lo no copo. Juntar o tofú cortado em cubos, a alga Wakame coada e cortada em rodelas, a cebola tenra cortada em tirinhas e programar na velocidade 1, tempo 10 minutos e temperatura 110°C.
Retirar um pouco de caldo do copo e diluír o miso no caldo. Juntar novamente ao copo programando a velocidade 1 durante 2 minutos.
Provar a sopa e se for necessário juntar mais miso. Servir imediatamente.

**Nota:** Esta sopa pode ser feita com outras verduras a gosto.
Para manter as suas propriedades, não se deve deixar ferver o miso. O mesmo, apenas deve ser colocado momentos antes de se consumir, e deixá-lo repousar 2 minutos para que se dissolva bem na sopa.
A quantidade de miso a utilizar dependerá do tipo de miso usado e também do gosto dos apreciadores.

# *Vichessoise* de maçãs

41m 13s

Dificuldade

*Ingredientes*

- 150 g de batatas
- 250 g de alho francês (só a parte banca)
- 450 g de maçãs golden
- 60 g de manteiga
- 1 colherzinha de azeite
- 1 l de água
- 150 ml de nata ou creme de leite
- Pinhões
- Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Descascar, lavar e cortar as batatas em cubos. Reservar.
Eliminar a última capa do alho francês, lavar e cortar em rodelas. Reservar.
Descascar as maçãs, retirar a parte central e cortar em cubos. Reservar.
Colocar no copo a manteiga cortada em pedaços pequenos juntamente com o azeite e programar na velocidade 1, tempo 2 minutos e temperatura 110°C.
Juntar alho francês e programar na velocidade 9 durante 8 segundos. Programar novamente, agora na velocidade 1, tempo 6 minutos e temperatura 110°C. Juntar as maçãs e triturar na velocidade 6 durante 5 segundos. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula e programar na velocidade 1, tempo 4 minutos e temperatura 100°C. Juntar a água, as batatas e cozer na velocidade 1, tempo 23 minutos e temperatura 110°C. Temperar com sal e pimenta e triturar na velocidade 5 durante 3 minutos. Corrigir o ponto de sal, de pimenta e de líquido, adicionando um pouco mais de água se for necessário.
Juntar a nata ou o creme de leite e programar na velocidade 5 durante 3 minutos. Coar no cesto e deixar arrefecer. Guardar no frigorífico para servir bem fresco.

Servir polvilhada com pinhões tostados sem gordura.
**Nota:** Para fazer uma *Vichessoise* convencional remova as maçãs.

# Courgetes recheadas de quinoa e queijo *Comté*

47m 15s

Dificuldade

*Ingredientes*

- 200 g de queijo *Comté*
- 1 ½ l de água
- 750 g de courgetes
- 60 g de quinoa
- 30 ml de azeite
- 200 g de cenouras
- Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Cortar o queijo em pedaços, introduzi-lo no copo e ralar na velocidade 10 durante 10 segundos. Reservar.

Ferver 1 ½ l de água sem o copo medidor na velocidade 1, tempo 11 minutos e temperatura 130°C. Entretanto, lavar e abrir as courgetes ao meio e esvaziá-las com uma colher. Reservar o miolo recolhido do interior da courgete.
Cortar as courgetes ao meio, à altura do cesto e temperá-las. Colocar dentro do cesto na vertical, um pouco apertadas para que caibam todas. Tapar o orifício da tampa com o copo medidor e ferver na velocidade 1, tempo 12 minutos e temperatura 120°C. Reservar.

Com a água quente de cozer as courgetes, colocar a quinoa no cesto, programar na velocidade 1, tempo 15 minutos e temperatura 120°C. Reservar.

Sem limpar o copo introduzir o azeite e programar na velocidade 1, tempo 2 minutos e temperatura 120°C. Juntar a cenoura cortada em rodelas, o miolo das courgetes e picar na velocidade 6 durante 5 segundos. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula e programar na velocidade 1, tempo 5 minutos e temperatura 120°C.
Juntar a quinoa, metade do queijo, sal, pimenta e misturar na velocidade 1, tempo 2 minutos e temperatura 120°C. Retificar de sal e pimenta.
Pré-aquecer o gratinador do forno a 250°C.
Rechear os cortes das courgetes cozidas com a mistura de quinoa, polvilhar com o restante queijo ralado e gratinar no forno uns minutos, até que o queijo funda e fique dourado.

**Nota:** O queijo Comté pode ser substituído por qualquer outro queijo de pasta dura que funda com facilidade.

# *Falafel* com molho de iogurte

26s

Dificuldade

*Ingredientes*

Para o *falafel*:
> 375 g de grão-de-bico cozido
> 100 g de cenouras
> 2 dentes de alho
> 100 g de cebola tenra
> 1 colherzinha de levedura, em pó
> 1 colherzinha de cominhos
> 1 colherzinha de pimentão
> 3 colheres de folhas de salsa fresca
> Farinha para enfarinhar
> 2 ovos
> Pão ralado para enfarinhar
> Óleo para fritar
> Sal e pimenta

Para o molho de iogurte:
> 250 g de iogurte natural
> 2 dentes de alho
> 25 g de pepinos em vinagre
> 1 colherzinha de alcaparras em vinagre
> Ervas provençais ou menta fresca a gosto
> Sal e pimenta

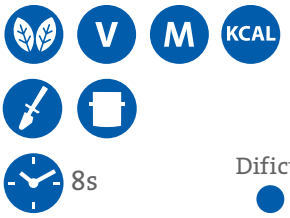
## *Instruções de preparação*

Fazer o falafel:
Introduzir no copo o grão-de-bico, a cenoura, o alho, a cebola tenra, a levedura, as especiarias, a salsa, sal, pimenta e programar na velocidade 9 durante 20 segundos. Retificar de sal e pimenta, reservar e deixar repousar a massa durante 30 minutos.
Findo este tempo, formar umas bolinhas com a massa e passá-las por farinha, depois por ovo batido e finalmente por pão ralado.
Fritar em óleo bem quente. Escorrer o *falafel* numa bandeja com papel de cozinha.

Fazer o molho de iogurte:
Introduzir no copo todos os ingredientes e programar na velocidade 10 durante 6 segundos. Retificar de sal e pimenta.
Servir o *falafel* acompanhado do molho de iogurte.

**Nota:** Se a massa ficar demasiado líquida para fazer as bolinhas, juntar um pouco mais de pão ralado até conseguir a consistência desejada.

# Mutabal




Dificuldade

## Ingredientes

- 1 beringela grande
- ½ dente de alho
- ¼ de limão
- 2 colherzinhas de tahina (pasta de sésamo)
- 40 ml de azeite
- 1 colher de folhas de salsa
- 1 colherzinha de cominhos
- Sal e pimenta

## Instruções de preparação

Pré-aquecer o forno a 230°C ligando pela parte de cima e de baixo.
Assar a beringela no forno envolvida em papel de alumínio durante 30 minutos. Assegurar-se de que fica tenra. Descascar quando estiver à temperatura ambiente.
Introduzir no copo, a beringela cortada em pedaços pequenos juntamente com os restantes ingredientes e programar na velocidade 8 durante 8 segundos.
Retificar de sal e pimenta.

# Raviolis de acelgas e *ricotta* com molho de tomate picante

24m 20s

Dificuldade

## *Ingredientes*

Para os raviolis:
> 1 l de água
> 200 g de acelgas de folhas grandes
> O recheio preparado
> Sal

Para o molho de tomate picante:
> 280 g de tomate natural triturado
> 100 ml de azeite
> Malagueta a gosto
> 2 dentes de alho
> Sal e pimenta branca

Para o recheio:
> 75 g de queijo parmesão
> 300 g de queijo *ricotta*
> 1 colher de sumo de limão
> 90 g de ovo
> Sal e pimenta branca

## *Instruções de preparação*

Fazer o molho de tomate picante:
Introduzir no copo o tomate triturado, o azeite e programar na velocidade 1, tempo 3 minutos e temperatura 100°C. Juntar a malagueta, o alho, sal, a pimenta e triturar na velocidade 7 durante 10 segundos. Reservar.

Fazer o recheio:
Limpar e secar perfeitamente o copo. Cortar o queijo parmesão em pedaços, introduzir no copo e picar na velocidade 10 durante 10 segundos ou até que fique perfeitamente ralado.
Juntar o queijo *ricotta*, o sumo de limão, o ovo, sal, a pimenta e triturar na velocidade 1 durante 2 minutos. Reservar.

Fazer os raviolis:
No copo, aquecer 500 ml de água na velocidade 1, tempo 4 minutos e temperatura 130°C. Temperar de sal.
Cortar os talos das acelgas e descartá-los, reservando as folhas para fazer os raviolis. Colocar as folhas das acelgas na varoma e cozer na velocidade 1, tempo 6 minutos e temperatura 120°C. Retirar as folhas e reservá-las submersas em água fria.
Ao copo, acrescente a água necessária para voltar a aquecer 500 ml de água na velocidade 1, tempo 4 minutos e temperatura 130°C.
Estender as folhas das acelgas. Colocar uma colherzinha de recheio no centro de cada folha. Envolver o recheio dentro da folha fechando os extremos pela metade. Devem ficar em forma de pacotinhos.
Dispor os pacotinhos na varoma, com o fecho virado para baixo e cozer na velocidade 3, tempo 5 minutos e temperatura 120°C.

Servir os raviolis acompanhados do molho de tomate picante quente.

# Timbales de *mozzarella*

39m 25s

Dificuldade

*Ingredientes*

Para os timbales:
> 400 g de queijo *mozzarella*
> Os tomates confitados preparados
> O molho de iogurte e menta preparado
> Sal e pimenta

Para o molho de iogurte e menta:
> 30 g de manteiga
> 60 g de alho francês
> 15 g de folhas de manjericão
> 250 g de iogurte natural
> 15 g de folhas de menta
> 2 dentes de alho
> Sal e pimenta

Para os tomates confitados:
> 1 l de óleo
> 1 ramo de tomilho
> 1 ramo de alecrim
> 1 folha de loureiro
> 8 tomates maduros
> Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Fazer o molho de iogurte e menta:
Introduzir no copo a manteiga cortada em pedaços pequenos e aquecer na velocidade 1, tempo 2 minutos e temperatura 100°C. Lavar e cortar o alho francês em pedaços, juntar ao copo com as folhas de manjericão e programar na velocidade 7 durante 5 segundos. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula e refogar na velocidade 1, tempo 7 minutos e temperatura 100°C. Se for necessário triturar mais alguns segundos. Juntar o iogurte, a menta, o alho, sal, pimenta e triturar na velocidade 9 durante 20 segundos. Retificar de sal e pimenta. Reservar.

Fazer os tomates confitados:
Limpar o copo, secar e introduzir o azeite com o tomilho, o alecrim, o loureiro e programar a velocidade 1, tempo 20 minutos e temperatura 80°C.
Entretanto, descascar e remover as sementes dos tomates e cortá-los em quartos.
Coar o azeite com o cesto. Voltar a introduzir o azeite sem o cesto no copo e adicionar os tomates. Programar na velocidade 1, tempo 10 minutos e temperatura 80°C. Coar com o cesto. Temperar com sal e pimenta e reservar.

Fazer os timbales:
Escorrer a *mozzarella* e cortar em rodelas finas.
Com a ajuda de um anel montar o prato colocando uma camada de tomate e outra de *mozzarella*.
Servir cobertos com o molho de iogurte e menta.

**Nota:** Podem-se utilizar outras ervas, tais como sálvia, salsa, etc.

# Tomates recheados com creme de abacates

1m

Dificuldade

*Ingredientes*

- 12 tomates maduros pequenos
- 2 abacates
- Sumo de uma lima
- 200 g de queijo branco fresco
- 35 g de folhas de manjericão
- 50 ml de azeite
- 20 g de pinhões
- Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Lavar os tomates e cortá-los pela parte de cima. Com uma colher remover a polpa do seu interior. Temperar com sal e pimenta e virar ao contrário para que saia o sumo.
Descascar e remover o caroço dos abacates. Cortar em cubos e introduzir no copo junto com o sumo da lima, o queijo branco partido em cubos, sal, pimenta, as folhas de manjericão, o azeite e programar na velocidade 6 durante 1 minuto. Retificar de sal.
Rechear os tomates com o creme de abacates, tapá-los com o chapéu que se cortou no início e dispor em pratos. Servem-se frios e polvilhados com pinhões previamente tostados numa sertã.

**Opcional:** Pode-se juntar um pouco de côco ralado ao creme de abacates e utilizá-lo também para decorar o prato.

# Tortino de beringela, abóbora e parmesão

29m 45s

Dificuldade

*Ingredientes*

- 450 g de beringela
- 100 g de queijo parmesão
- 400 g de cebolas
- 225 g de abóbora
- 100 g de courgete
- 80 ml de azeite
- 5 ovos
- 40 ml de vinagre de Módena
- 250 ml de nata ou creme de leite
- Sal e pimenta

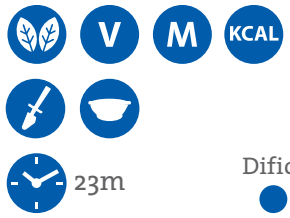
- Manteiga e farinha para untar a forma

## *Instruções de preparação*

Pré-aquecer o forno a 180°C ligado pela parte de baixo.
Cortar a beringela em cubos, temperar de sal e deixar repousar num coador durante meia hora. Decorrido este tempo, lavar com água fria, secar e reservar.
Cortar o queijo parmesão em pedaços, introduzir no copo e picar na velocidade 10 durante 10 segundos ou até que fique perfeitamente ralado. Reservar.
Descascar, cortar as cebolas em oitavos e triturar na velocidade 6 durante 5 segundos. Reservar.
Triturar a beringela na velocidade 6 durante 5 segundos. Reservar.
Cortar a abóbora em cubos e triturar na velocidade 6 durante 5 segundos. Reservar.
Descascar, cortar a courgete em cubos e triturar na velocidade 6 durante 10 segundos. Reservar.
Sem limpar o copo introduzir o azeite e programar na velocidade 1, tempo 1 minuto e temperatura 100°C. Adicionar as verduras e refogar na velocidade 1, tempo 28 minutos e temperatura 100°C.
Juntar os ovos, sal, vinagre de Módena, a nata ou creme de leite, 50 g de queijo parmesão e programar na velocidade 5 durante 10 segundos.
Untar uma forma redonda com manteiga fundida, polvilhar com farinha e encher com a massa.
Levar ao forno durante 35 minutos aproximadamente. Quando ao picar com palito o mesmo sair limpo, polvilhar com o resto do queijo parmesão e levar novamente ao forno por mais 15 minutos. Desenformar e servir.

Pode-se comer quente ou frio.

# Legumes cozinhados ao vapor




Dificuldade

## *Ingredientes*

- 200 g de feijão verde
- 175 g de cenouras
- 200 g de abóbora
- Sal

## *Instruções de preparação*

Lavar todas as verduras.
Retirar os fios do feijão verde e cortar em pedaços mais pequenos. Reservar.
Descascar as cenouras e cortar em tiras. Reservar.
Cortar a abóbora em tiras sem descascar. Reservar.
No copo, aquecer 1 ½ l de água sem o copo medidor na velocidade 1, tempo 11 minutos e temperatura 130°C.
Distribuir as verduras entre as duas bandejas da varoma e cozer na velocidade 1, tempo 12 minutos e temperatura 130°C. Temperar de sal e reservar.

Misturar as verduras e servir quente.

**Nota:** O tempo de cozedura a vapor variará dependendo do tamanho das verduras, da dureza da água e do gosto.
Se se pretender, podem-se utilizar como guarnição colocando-as em água fria uma vez cozidas. Neste caso podem-se saltear numa sertã com um pouco de azeite ou de manteiga.

# Feijão com amêijoas

23m 5s

Dificuldade

## *Ingredientes*

- 1 l de água
- 400 g de amêijoas médias
- 4 dentes de alho
- 2 colheres de folhas de salsa
- 20 ml de azeite
- 50 ml de vinho branco
- ¾ kg de feijão cozido
- Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

No copo, aquecer 1 l de água na velocidade 1, tempo 8 minutos e temperatura 130°C. Introduzir as amêijoas no cesto para abrirem ao vapor na velocidade 3, tempo 10 minutos e temperatura 110°C. Certificar-se de que realmente abriram e, se for necessário, adicionar mais alguns minutos de cozedura. Reservar junto com o caldo da cozedura.
No copo limpo e seco introduzir o alho, a salsa e programar na velocidade 8 durante 5 segundos. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula, juntar o azeite e programar na velocidade 1, tempo 1 minuto e temperatura 120°C. Ao preparado anterior, juntar o vinho e 50 ml do caldo de cozedura das amêijoas. Introduzir o feijão no cesto e programar a velocidade 3, tempo 4 minutos e temperatura 120°C.
Num recipiente à parte misturar o feijão com o conteúdo do copo e as amêijoas. Temperar com pimenta, retificar de sal e servir imediatamente.

**Nota:** A quantidade de amêijoas que se pode colocar no cesto e o tempo de cozedura dependerá do tipo e tamanho das mesmas.

# Estufado de lentilhas com *spaghetti* de mar e arroz

1h 13m 20s

Dificuldade

*Ingredientes*

Para as lentilhas:
> 10 g de algas *spaghetti* de mar secas
> 60 ml de azeite
> 200 g de cebolas
> 80 g de alho francês
> 200 g de cenouras
> 50 g de talo de aipo
> 1 dente de alho
> 15 g de gengibre
> 200 g de lentilhas Dupue ou pardinas
> 1 ½ de água
> Sal e pimenta

Para o arroz branco (ver Capítulo Funções básicas: núm. 34)
> 1 ½ l de água
> 100 g de arroz
> Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Demolhar as algas *spaghetti* de mar em água fria durante 5 minutos. Coar, cortar em pedaços mais pequenos e reservar.

Fazer o arroz branco (ver Capítulo Funções básicas: núm. 34). Reservar.

Fazer as lentilhas:
Descascar as cebolas e cortar em oitavos. Reservar.
Eliminar a última capa do alho francês, lavar e cortar em rodelas. Reservar.
No copo aquecer o azeite na velocidade 1, tempo 1 minuto e temperatura 120°C. Introduzir as cebolas, o alho francês e picar na velocidade 6 durante 10 segundos. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula e refogar na velocidade 1, tempo 10 minutos e temperatura 100°C.
Descascar a cenoura e cortar em rodelas. Eliminar a fibra do aipo, lavar e cortar em rodelas. Descascar o alho e o gengibre. Introduzir tudo no copo e programar na velocidade 6 durante 10 segundos. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula e refogar na velocidade 1, tempo 8 minutos e temperatura 120°C. Temperar com sal e pimenta e reservar.
Sem limpar a copo, encher com 1 ½ l de água sem o copo medidor. Colocar no cesto as lentilhas previamente lavadas junto com as algas escorridas, introduzir no copo e programar na velocidade 1, tempo 40 minutos e temperatura 110°C. Remover com a espátula de vez em quando. Se passado este tempo não estiverem suficientemente moles, certificar de que haja água suficiente no copo e programar o tempo necessário para que cozam o suficiente.
No copo, misturar as lentilhas com a água de cozedura, as verduras reservadas, o arroz branco, sal, pimenta e programar na velocidade 1, tempo 3 minutos e temperatura 130°C. Servir imediatamente.

**Nota:** Também se pode fazer sem arroz.

# Grão-de-bico com espinafres

30m 15s

Dificuldade

*Ingredientes*

- 400 g de espinafres congelados
- 200 g de cebola
- 50 ml de azeite
- 100 ml de tomate triturado
- 500 ml de caldo de frango
- 2 folhas de loureiro
- 1 colherzinha de pimentão
- 750 g de grão-de-bico cozido
- 1 ovo cozido
- Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Colocar os espinafres a descongelar ou descongelar no micro-ondas.
Descascar e cortar a cebola em oitavos.
No copo, aquecer o azeite na velocidade 1, tempo 1 minuto e temperatura 120°C. Juntar a cebola e triturar na velocidade 6 durante 10 segundos. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula e programar na velocidade 1, tempo 6 minutos, temperatura 120°C. Adicionar o tomate triturado e programar na velocidade 1, tempo 8 minutos e temperatura 120°C. Temperar com sal e pimenta.
Colocar a borboleta no copo. Juntar o caldo de frango, as folhas de loureiro, o pimentão, os epinafres descongelados e programar na velocidade 1, tempo 5 minutos e temperatura 100°C.
Introduzir o grão-de-bico no cesto, colocá-lo no copo e programar na velocidade 1, tempo 10 minutos e temperatura 100°C. Retificar de sal e pimenta.
Num recipiente à parte misturar o grão-de-bico com o conteúdo do copo.
Sem limpar o copo picar o ovo na velocidade 4 durante 5 segundos.

Servir o grão-de-bico quente polvilhado com o ovo picado.

**Nota:** Para fazer desta receita uma receita vegetariana, vegana e macrobiótica, substituir o caldo de frango por caldo de verduras e omitir o ovo cozido.
Pode-se fazer também com acelgas em vez de espinafres.

# *Hummus*

2m

Dificuldade

*Ingredientes*

- 500 g de grão-de-bico cozido
- 40 ml de sumo de limão
- 1 colher de cominhos em pó
- 2 colheres de tahin
- 2 dentes de alho
- 50 ml de azeite
- 80 ml de água
- Sal, pimenta e pimentão

## *Instruções de preparação*

Triturar todos os ingredientes menos o pimentão e a água na velocidade 7 durante 2 minutos. Incorporar a água pouco a pouco pelo orifício da tampa, enquanto a máquina está em marcha, até obter a consistência desejada. Retificar de sal, pimenta, limão, tahin e cominhos.

Servir espanados com pimentão.

**Nota:** Pode-se acompanhar com chips de banana frita, pão de pita, verduras cortadas em tiras, etc.

# Cuscuz de legumes

43m 26s

Dificuldade

*Ingredientes*

- 2 colheres de folhas de coentros
- 40 ml de azeite
- 2 dentes de alho
- 18 g de gengibre
- 200 g de cebola
- 150 g de nabo
- 135 g de cenoura
- 150 g de tomate
- 120 g de abóbora
- 4 ou 5 ervas de açafrão, harissa a gosto, ½ colherzinha de cominhos, ½ colherzinha de canela
- 1 l de água
- 150 g de grão-de-bico cozido
- 200 ml de água
- 150 g de cuscuz
- 20 g de manteiga
- Sal

## *Instruções de preparação*

Limpar os coentros, secar e picar no copo na velocidade 7 durante 5 segundos. Reservar.
No copo, aquecer o azeite na velocidade 1, tempo 1 minuto, temperatura 120°C. Introduzir o alho, o gengibre pelado, a cebola descascada e cortada em oitavos e programar na velocidade 7 durante 5 segundos. Refogar na velocidade 1, tempo 8 minutos e temperatura 110°C.
Entretanto, descascar os nabos, as cenouras e cortar em pedaços. Reservar.
Descascar os tomates, remover as sementes e cortar em pedaços pequenos. Reservar.
Cortar a abóbora em cubos sem descascar. Reservar.
Adicionar os nabos ao conteúdo do copo e programar na velocidade 7 durante 4 segundos.
Juntar as cenouras e programar na velocidade 7 durante 4 segundos.
Juntar os tomates e programar na velocidade 7 durante 4 segundos.
Juntar a abóbora e programar na velocidade 7 durante 4 segundos.
Juntar o açafrão, a harissa, os cominhos, a canela, 1 l de água e programar na velocidade 1, tempo 15 minutos e temperatura 120°C. Juntar o grão-de-bico cozido, sal e programar na velocidade 1, tempo 10 minutos e temperatura 120°C. Retificar de sal e reservar.
Sem limpar o copo aquecer os 200 ml de água na velocidade 1, tempo 3 minutos e temperatura 130°C. Juntar o cuscuz e deixar repousar com a máquina parada durante 3 minutos. Adicionar a manteiga e programar na velocidade 1, tempo 3 minutos e temperatura 100°C.
Servir imediatamente o cuscuz com os legumes à parte.
Servir à parte os coentros picados para que cada um coloque no seu prato a gosto.

Nota: Pode-se substituir o cuscuz por bulgur ou também por cuscuz integral, respeitando os tempos de cozedura e a proporção entre grão e caldo indicado nas instruções do fabricante.

# Lasanha de *ricotta*, espinafres e cogumelos

26m

Dificuldade

*Ingredientes*

Para a lasanha:
> 12 placas de massa para lasanha
> O recheio de espinafres e *ricotta* preparado
> Os cogumelos preparados
> O bechamel preparado
> 200 g de queijo ralado para gratinar

Para o recheio de espinafres e *ricotta*:
> 50 ml de azeite
> 350 g de espinafres congelados
> 250 g de queijo *ricotta*
> Sal e pimenta

Para os cogumelos:
> 200 g de cogumelos frescos da época
> 50 ml de azeite
> Sal e pimenta

Para o molho bechamel (ver Capítulo Molhos: núm. 56):
> 45 g de manteiga
> 20 ml de azeite
> 40 g de farinha
> 500 ml de leite
> Nóz moscada
> Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Fazer a massa para lasanha seguindo as instruções do fabricante. Reservar sobre papel de forno ou sobre um pano limpo.

Fazer o recheio de espinafres e *ricotta*:
Introduzir no copo o azeite, os espinafres, sal, pimenta e programar na velocidade 1, tempo 5 minutos e temperatura 100°C.
Numa tigela misturar os espinafres com a *ricotta*. Retificar de sal, pimenta e reservar.

Fazer os cogumelos:
Limpar os cogumelos e partir em pedaços pequenos. Reservar.
Com o copo bem limpo e seco aquecer o azeite na velocidade 1, tempo 1 minuto 30 segundos e temperatura 120°C. Juntar os cogumelos e programar a velocidade 1, tempo 10 minutos e temperatura 120°C. Temperar com sal e pimenta e reservar.

Fazer o molho bechamel (ver Capítulo Molhos: núm. 56). Reservar.

Fazer a lasanha:
Pré-aquecer o gratinador do forno a 250°C.
Colocar na base de um recipiente apto para ir ao forno uma camada de massa de lasanha. De seguida, colocar uma camada da mistura de espinafres com *ricotta*, outra camada de massa e por cima uma de cogumelos. Ir alternando até que se acabem os ingredientes.
Cobrir completamente a lasanha com o molho bechamel, polvilhar com o queijo ralado e gratinar até que o queijo se funda e fique dourado.

Servir quente.

# Macarrão a la *massaia*

11m 35s
+tempo de cozedura do macarrão

Dificuldade

*Ingredientes*

> 250 g de macarrão (ver Capítulo Funções básicas: núm. 34)
> O molho *massaia* preparado
> 100 g de queijo parmesão em escamas

Para o molho *massaia*:
> 30 g de passas
> 40 g de tomate seco
> 50 g de abóbora
> 50 g de beringela
> 50 g de cebola tenra
> 40 g de pimento vermelho
> 40 g de pimento verde
> 50 ml de óleo
> 100 g de cubos de presunto curado
> Malagueta a gosto
> 60 g de ervilhas
> 20 g de pinhões
> 10 ml de conhaque
> 1 colher de concentrado de carne
> Sal e pimenta

Para o macarrão (ver Capítulo Funções básicas: núm. 34):
> 1 ½ de água
> 250 g de macarrão
> 20 ml de óleo
> Sal

## *Instruções de preparação*

Fazer o molho *massaia*:
Hidratar separadamente as passas e o tomate seco submersos em água fria durante 30 minutos.
Lavar e partir a abóbora, a beringela, a cebola tenra, o tomate seco, o pimento vermelho e o pimento verde sem sementes.
No copo, aquecer o azeite na velocidade 1, tempo 1 minuto e temperatura 120°C.
Introduzir os legumes no copo junto com o presunto partido, a malagueta sem sementes e programar na velocidade 6 durante 5 segundos. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula. Juntar as ervilhas, as passas, os pinhões, sal, pimenta e programar na velocidade 1, tempo 10 minutos e temperatura 120°C. Juntar o conhaque, o concentrado de carne e misturar na velocidade 1 durante 30 segundos. Reservar.

Fazer o macarrão (ver Capítulo Funções básicas: núm. 34).

Aquecer um pouco de azeite numa sertã e saltear o macarrão junto com o molho, durante alguns minutos.
Servir quente polvilhado com escamas de parmesão.

**Nota:** Pode-se fazer com outros legumes como courgete, feijão verde, pimento amarelo ou aproveitando as verduras que se tenha no frigorífico.

# *Spaghetti* à bolonhesa

36m 50s
+tempo de cozedura da massa

Dificuldade

## *Ingredientes*

> 100 g de queijo parmesão
> 250 g de *spaghetti* (ver Capítulo Funções básicas: núm. 34).
> O molho bolonhesa preparado (ver Capítulo Molhos: núm. 58)

Para o molho bolonhesa:
> 50 g de manteiga
> 40 ml de azeite
> 90 g de cenoura
> 40 g de aipo
> 200 g de cebola
> 50 g de barriga de porco fresca
> 150 g de carne de porco picada
> 200 g de carne de vaca picada
> 50 ml de vinho branco
> 1 folha de loureiro
> 250 ml de caldo de frango
> 2 colheres de concentrado de tomate
> Orégãos a gosto
> Sal e pimenta

Para o *spaghetti* (ver Capítulo Funções básicas: núm. 34):
> 1 ½ de água
> 250 g de *spaghetti*
> 20 ml de óleo
> Sal

## *Instruções de preparação*

Cortar o queijo parmesão em pedaços, introduzir no copo e picar na velocidade 10 durante 10 segundos ou até que fique perfeitamente ralado.
Fazer o molho bolonhesa (ver Capítulo Molhos: núm. 58).
Fazer o *spaghetti* (ver Capítulo Funções Básicas: núm. 34).

Servir o *spaghetti* com o molho bolonhesa. Polvilhar com o queijo parmesão ralado.

# Tallarines al pesto

11m 40s
+tempo de cozedura da massa

Dificuldade

## *Ingredientes*

> 250 g de Tallarines (ver Capítulo Funções básicas: núm. 34)
> O molho pesto preparado (ver Capítulo Molhos: núm. 64)

Para o molho pesto (ver Capítulo Molhos: núm. 64):
> 1 taça de folhas de manjericão frescas
> 20 g de pinhões
> 1 dente de alho
> 150 ml de óleo
> 75 g de queijo parmesão
> Sal e pimenta

Para os Tallarines (ver Capítulo Funções básicas: núm. 34):
> 1 ½ água
> 250 g de Tallarines
> 20 ml de óleo
> Sal

## *Instruções de preparação*

Fazer o molho pesto (ver Capítulo Molhos: núm. 64).
Fazer os Tallarines (ver Capítulo Funções básicas: núm. 34).

Servir os Tallarines misturados com o molho pesto.

# Arroz de pato com laranja

47m 8s

Dificuldade

*Ingredientes*

- 200 g de cebola
- 20 g de gordura de pato
- 40 ml de azeite
- 200 g de tomate natural triturado
- 70 g de compota de laranja
- Tomilho a gosto
- 500 ml de sumo de laranja
- 150 ml de caldo de frango
- 150 ml de caldo de carne de vaca
- 200 g de arroz bomba
- 1 magret de pato
- Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Descascar e cortar a cebola em oitavos. Reservar.
Introduzir no copo a gordura de pato cortada em pedaços mais pequenos com o azeite e programar na velocidade 1, tempo 1 minuto e temperatura 120°C.
Adicionar a cebola e triturar na velocidade 7 durante 8 segundos. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula e programar na velocidade 1, tempo 10 minutos e temperatura 110°C.
Juntar o tomate natural triturado, sal, pimenta, a compota de laranja, tomilho a gosto e programar na velocidade 1, tempo 8 minutos e temperatura 110°C.
Adicionar o sumo de laranja, os caldos e programar na velocidade 1, tempo 10 minutos e temperatura 120°C. Introduzir o cesto com o arroz e programar na velocidade 3, tempo 18 minutos e temperatura 120°C. Mexa de vez em quando com a espátula através do orifício da tampa.
Numa tigela à parte misturar o caldo do copo com o arroz do cesto para que absorva o líquido. Reservar.
Fazer uns golpes em forma de diamante no magret pelo lado da gordura. Temperar com sal e pimenta.
Numa sertã bem quente e sem óleo marcar o magret pelo lado da gordura durante uns minutos até que fique dourado. Virar e dourar mais 2 minutos do outro lado.

Servir o arroz na base de pato com o magret cortado em lâminas finas por cima.

**Nota**: O tempo de cozedura pode variar em função do tipo de arroz utilizado, do fabricante e da dureza da água.

# Arroz *Thai* com verduras, especiarias e leite de côco

15m
+tempo de cozedura do arroz

Dificuldade

*Ingredientes*

Para o arroz (ver Capítulo Funções básicas: núm. 32):
> 1 ½ l de água
> 250 g de arroz thai perfumado
> 1 folha de loureiro
> 2 dentes de alho

Para as verduras com especiarias e leite de côco:
> 90 g de cenoura
> 130 g de cebola
> 40 g de cogumelos
> 120 g de abóbora
> 200 g pimento vermelho
> 80 g de pimento verde
> 40 ml de azeite
> ½ colherzinha de cada uma das seguintes especiarias:
> Açafrão da terra, sementes de mostarda, feno-grego, cominhos em pó, coentros, pimentão e pimentão picante
> 400 ml de leite de côco
> Sal

## *Instruções de preparação*

Fazer o arroz (ver Capítulo Funções básicas: núm. 32):
Para cozer, introduzir o loureiro e o alho no cesto com o arroz.

Fazer as verduras com especiarias e leite de côco:
Descascar e cortar a cenoura. Reservar.
Descascar e cortar a cebola em oitavos. Reservar.
Cortar os cogumelos, a abóbora, o pimento vermelho e o pimento verde sem sementes em juliana. Reservar.
No copo, aquecer o azeite na velocidade 1, tempo 2 minutos e temperatura 120°C. Juntar as verduras e programar na velocidade 1, tempo 11 minutos e temperatura 120°C. Confirmar o ponto de cozedura das verduras e verificar se é necessário programar mais uns minutos.
Juntar o sal, as especiarias, o leite de côco e programar na velocidade 1 durante 2 minutos. Retificar de sal e especiarias.

Servir o arroz no centro de uma bandeja rodeado dos vegetais com especiarias e leite de côco.

**Nota:** As verduras devem ficar cozidas ***al dente***, quer dizer, um pouco rijas.
Podem-se substituir as verduras e as especiarias a gosto.
O tempo de cozedura pode variar em função do tipo de arroz utilizado, do fabricante e da dureza da água.

# *Nasi Goreng*

8m 6s
+tempo de cozedura do arroz

Dificuldade

*Ingredientes*

Para o arroz (ver Capítulo Funções básicas: núm. 32):
- 1 ½ l de água
- 240 g de arroz basmati
- 10 g de coentros
- 15 g de gengibre fresco
- 40 ml de óleo de girassol ou de sésamo
- 150 g de cebola tenra
- 1 dente de alho
- 100 g de cenoura
- 150 g de gambas ou camarões
- 125 g de peito de frango
- 1 ovo
- 40 ml de óleo de girassol ou de sésamo
- 1 colherzinha de Sambal oelek
- Molho de soja a gosto
- 60 g de ketchup
- Sal

## *Instruções de preparação*

Fazer o arroz (ver Capítulo Funções básicas: núm. 32). Reservar.

Limpar o copo, introduzir os coentros e picar na velocidade 9 durante 3 segundos. Reservar.
Sem limpar o copo, introduzir o gengibre pelado, cortado em pedaços pequenos e picar na velocidade turbo durante uns segundos. Reservar.
No copo, aquecer 40 ml de azeite na velocidade 1, tempo 2 minutos e temperatura 120°C. Adicionar a cebola tenra cortada em oitavos, o alho e a cenoura descascados e cortados em pedaços mais pequenos. Triturar na velocidade 9 durante 3 segundos. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula e refogar na velocidade 1, tempo 4 minutos e temperatura 120°C. Adicionar as gambas, o peito de frango cortado em tirinhas, sal e programar na velocidade 1, tempo 2 minutos e temperatura 120°C. Reservar.
Numa sertã bem quente fazer uma tortilha muito fina com o ovo. Cortar em tirinhas e reservar.
Colocar um wok em lume forte. Juntar os 40 ml de óleo restantes e, quando este estiver bastante quente, saltear o arroz junto com as verduras, as gambas, o frango e a tortilha. Deixar cozer 2 minutos e juntar o Sambal oelek, o molho de soja, o ketchup e o gengibre, mexendo tudo até que todos os ingredientes fiquem integrados. Retificar de sal, polvilhar com coentros e servir quente.

**Nota:** O tempo de cozedura pode variar em função do tipo de arroz utilizado, do fabricante e da dureza da água.

# *Risotto de funghi porcini*

29m 20s

Dificuldade

## *Ingredientes*

- 150 g de parmesão
- 45 g de *funghi porcini* secos
- 225 g de cebola
- 50 g de manteiga
- 20 ml de azeite
- 50 ml de vinho branco seco
- 300 g de arroz arborio
- 700 ml de caldo de frango
- 200 ml de água de demolhar os cogumelos
- 20 g de manteiga
- Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

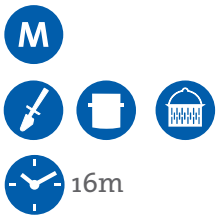
Cortar o queijo parmesão em pedaços, introduzir no copo e picar na velocidade 10 durante 10 segundos ou até que fique perfeitamente ralado. Reservar.
Hidratar os *funghi porcini* cobertos de água no micro-ondas, à máxima potência durante 2 minutos aproximadamente. Coar, tendo a precaução de conservar 200 ml dessa água para fazer o *Risotto*.
Descascar a cebola, cortar em oitavos e picar na velocidade 6 durante 10 segundos. Reservar.
Sem limpar o copo, colocar os 50 g de manteiga cortada em pedaços pequenos junto com o azeite e programar na velocidade 1, tempo 1 minuto e temperatura 120°C.
Juntar a cebola e programar na velocidade 1, tempo 6 minutos e temperatura 110°C. Temperar com sal e pimenta.
Sem retirar a cebola colocar a borboleta no copo. Juntar o vinho, o arroz e programar na velocidade 1, tempo 2 minutos e temperatura 100°C.
Juntar 300 ml de caldo de frango e programar na velocidade 1, tempo 5 minutos e temperatura 100°C.
Voltar a juntar 300 ml de caldo de frango e programar na velocidade 1, tempo 5 minutos e temperatura 100°C.
Juntar a água de demolhar os cogumelos e programar na velocidade 1, tempo 4 minutos e temperatura 100°C.
Adicionar 100 ml de caldo de frango e programar na velocidade 1, tempo 3 minutos e temperatura 100°C.
Juntar os cogumelos, o parmesão e os 20 g de manteiga. Sem temperatura misturar na velocidade 1 durante 1 minuto. Ajudar um pouco a máquina com a espátula. Retificar de sal e pimenta.

Servir imediatamente.

**Nota:** Este *Risotto* pode ser feito com outros cogumelos. Para vegetarianos, fazê-lo com caldo de verduras.

O tempo de cozedura pode variar em função do tipo de arroz utilizado, do fabricante e da dureza da água.

# Sushimakis




Dificuldade

## Ingredientes

Para os makis:
- 250 ml de água
- 40 ml de vinagre de arroz
- 2 folhas de alga nori
- Arroz para sushi preparado
- Um pouco de massa de wasabi
- 1 filete de atum sem pele cortado em tiras da grossura de um lápis

Para o arroz de sushi:
- 250 g de arroz para sushi
- 1 l de água
- 50 ml de vinagre de arroz
- 2 colheres de concentrado de maçã ou açúcar integral
- Uma colherzinha de sal marinho

## Instruções de preparação

Fazer o arroz de sushi:
Lavar o arroz debaixo da torneira e deixar demolhar com água durante 2 horas. Passado este tempo, coar e lavar de novo até que ao lavar a água saia completamente clara.
Encher o copo com 1 l de água, colocar o arroz no cesto, introduzir na mesma e programar na velocidade 5, tempo 15 minutos e temperatura 120°C.
Retirar o arroz do cesto, colocá-lo numa tigela e abanar com um uchiwa (abanico especial para arrefecer o arroz) ou com um cartão.
Esvaziar a água do copo e sem limpar, introduzir o vinagre de arroz, o concentrado de maçã, o açúcar integral, o sal marinho e programar na velocidade 5 durante 1 minuto. Confirmar que o concentrado de maçã, o açúcar e o sal se dissolveram perfeitamente. Se for necessário programar mais alguns segundos.
Estender o arroz num recipiente plano e largo. Com a ajuda da espátula ir removendo o arroz ao mesmo tempo que se vai molhando com a mistura de vinagre.
Conservar o arroz tapado com um pano limpo no mesmo recipiente, até ao momento de o utilizar.

Fazer os makis:
Misturar a água com o vinagre de arroz e molhar as mãos com este preparado. Colocar em cima de um tapete para enrolar sushi, meia folha de alga nori. Pegar numa porção de arroz, colocar no centro da alga nori e com as pontas dos dedos, ir estendendo-o por toda a superfície da alga, procurando que fique uma camada com a mesma grossura em toda a superfície. Deixar sem arroz uma borda no extremo, por onde se vai começar a enrolar a alga nori.
Untar um dedo com um pouco de pasta de wasabi e com ela desenhar uma linha reta à largura da superfície do arroz, coincidindo com a metade da superfície do arroz. Ter cuidado de não cometer excessos, já que esta pasta é muito picante. Colocar uma tira de atum em cima desta linha de wasabi. Se não for muito larga, podem-se emendar várias. Apenas é importante que sejam da mesma grossura.
Levantar o lado do tapete que tem mais próximo e rolar para a frente para ajudar a formar um cilindro com as algas, o atum e o arroz. Fazer um rolo de largura o mais homogénea possível, sem aplicar pressão excessiva. Cortar o excesso de alga nori remanescente no final do rolo.
Remover o tapete e cortar estes cilindros longos em cilindros mais pequenos, medindo aproximadamente três centímetros, garantindo que são todos do mesmo tamanho. Arrumar numa travessa. Repetir esta operação com as folhas de nori restantes, arroz e atum.
Uma vez concluído o processo, deve manter-se o sushi num local fresco, mas não no frigorífico.

**Nota:** O sushi não se pode conservar de um dia para o outro.
Pode-se fazer com outros peixes como o salmão, a cavala, sucedâneo de caranguejo e também se podem juntar tiras de vegetais como cenouras, pepinos, courgetes, abacates, etc.

# Asas de frango lacadas

28m 40s

Dificuldade

*Ingredientes*

> 16 asas de frango partidas ao meio
> A marinada preparada
> O molho para lacar as asas de frango preparado

Para a marinada:
> 15 g de gengibre fresco
> Um dente de alho
> 100 ml de óleo de girassol
> 50 ml de molho de soja

Para o molho para lacar as asas de frango:
> 30 g de mel
> 60 ml de vinagre de Módena
> 80 ml de molho de soja
> 15 g de concentrado de tomate
> 80 g de gengibre fresco
> 500 ml de caldo de frango

## *Instruções de preparação*

Fazer a marinada:
Descascar e cortar em pedaços mais pequenos o gengibre fresco e o alho. Introduzir no copo com o azeite, o molho de soja e programar na velocidade 7 durante 5 segundos.
Num recipiente plano colocar as asas de frango sem temperar e cobrir com esta mistura. Deixar macerar durante 2 horas.

Pré-aquecer o forno a 200°C ligado pela parte de baixo.

Fazer o molho para lacar as asas de frango:
Limpar o copo e caramelizar o mel na velocidade 1, tempo 3 minutos 30 segundos e temperatura 90°C. Juntar o vinagre de Módena, o molho de soja, o concentrado de tomate e o gengibre pelado e cortado em pedaços mais pequenos. Triturar na velocidade 5 durante 5 segundos. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula e programar na velocidade 1, tempo 5 minutos e temperatura 80°C. Juntar o caldo de frango e programar na velocidade 1, tempo 20 minutos e temperatura 80°C.

Lacar as asas:
Quando as asas de frango estiverem marinadas, secar com um papel de cozinha. Dourá-las pelos dois lados numa sertã com óleo. Quando todas já estiverem fritas, raspar o fundo da sertã e juntar o molho preparado com a máquina.
Com este molho, pincelar as asas de ambos os lados para as lacar e introduzi-las no forno durante 3 minutos. Findo este tempo, retirar do forno e voltar a pincelar, colocar novamente no forno. Repetir este processo até que fiquem estaladiças e tostadas por fora. Retirar do forno e deixar repousar 5 minutos. Servir com o molho que tenha sobrado.

# Magret de pato com *chutney* de legumes e molho *foie gras*

19m 22s

Dificuldade

*Ingredientes*

2 magrets de pato
> O *chutney* de verduras preparado
> A molho de *foie gras* preparado
> Sal e pimenta

Para o *chutney* de legumes:
> 50 ml de azeite
> 200 g de cebola
> 200 g de pimentos verdes
> 150 g de beringelas
> 10 g de gengibre fresco
> 1 folha de loureiro
> ½ colher de tomilho
> 20 g de mel
> 50 g de açúcar
> 75 ml de vinagre de vinho branco
> Sal e pimenta

Para o molho de *foie gras*:
> 200 g de *foie gras* mi-cuit
> 250 ml de nata ou creme de leite
> Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Fazer o *chutney* de legumes:
Aquecer o azeite na velocidade 1, tempo 2 minutos e temperatura 120°C. Juntar a cebola pelada e cortada em oitavos, os pimentos sem sementes, a beringela e o gengibre cortado em pedaços pequenos. Triturar na velocidade 6 durante 10 segundos. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula, juntar o loureiro, o tomilho e programar na velocidade 1, tempo 10 minutos e temperatura 120°C. Temperar com sal e pimenta.
Juntar o mel, o açúcar, o vinagre de vinho branco e programar na velocidade 1, tempo 4 minutos e temperatura 100°C.
Uma vez finalizada a cozedura do *chutney*, remover a folha de loureiro e triturar na velocidade 8 durante 12 segundos. Retificar de sal e pimenta. Reservar.

Fazer o molho de *foie gras*:
Limpar o copo, cortar o *foie gras* mi-cuit em pedaços pequenos e introduzir no copo junto com a nata ou o creme de leite, sal e pimenta. Programar na velocidade 3, tempo 3 minutos e temperatura 90°C. Retificar de sal e pimenta. Reservar.

Fazer o magret:
Fazer uns cortes no magret em forma de losângulo pelo lado da gordura. Temperar com sal e pimenta.
Numa sertã bem quente e sem óleo marcar o magret pelo lado da gordura durante uns minutos até que fique dourado. Virar e dourar mais uns minutos pelo outro lado.

Servir os magrets recém-cozinhados com o molho de foie mi-cuit quente e o *chutney* de legumes como acompanhamento.
O *chutney* de legumes pode-se comer frio ou quente.

**Nota:** O *chutney* pode fazer-se substituindo as verduras por figos frescos ou por uma mistura de maçãs e passas. Também se usa para acompanhar curry.

# *Papillotte* de peru ao vapor com *gremolata* de coentros

1h 24m 25s

Dificuldade



## *Ingredientes*

> O *Papillotte* de peru preparado
> A *gremolata* preparada
> O molho preparado

Para o *Papillotte* de peru:
> 1 ½ l de água
> 1 kg de peito de perú
> A marinada preparada

Para a marinada:
> 50 g de frutos secos variados (nozes, almêndoas, avelãs, pinhões, etc.)
> 35 g de gengibre
> 1 colherzinha de mel
> 50 ml de molho de soja
> 50 ml de óleo de sésamo
> 20 ml de sumo de lima
> Malagueta a gosto
> Pimenta rosa em grão

Para a *gremolata*:
> 1 dente de alho
> 50 g de coentros
> Casca de uma lima
> 40 ml de óleo

Para o molho:
> Metade da marinada preparada
> 50 ml de leite de côco

## *Instruções de preparação*

Fazer a marinada:
Introduzir no copo os frutos secos, o gengibre e o mel. Triturar na velocidade 7 durante 5 segundos. Juntar o molho de soja, o azeite, o sumo de lima, a malagueta e uns grãos de pimenta rosa. Misturar na velocidade 3 durante 5 segundos. Retificar de sal e de pimenta rosa.
Num recipiente de cristal ou metálico macerar o peito de peru com este preparado durante 1 hora.

Fazer a *gremolata*:
Limpar e secar o copo e triturar o alho com os coentros na velocidade 8 durante 5 segundos. Juntar a casca da lima sem a parte branca, o óleo e triturar na velocidade 7 durante 5 segundos. Reservar.

Fazer o *Papillotte* de peru:
Quando faltar 15 minutos para terminar o macerado do peito de peru, aquecer no copo 1 ½ l de água na velocidade 1, tempo 11 minutos e temperatura 130°C.
Envolver o peito de peru com a metade da marinada em papel de alumínio completamente fechado. Introduzir na varoma e cozer ao vapor na velocidade 1, tempo 1h 10 minutos e temperatura 130°C. Reservar.

Fazer o molho:
Esvaziar o copo e introduzir a outra metade da marinada, o leite de côco e aquecer na velocidade 1, tempo 3 minutos e temperatura 100°C. Triturar na velocidade 9 durante 5 segundos.

Servir o peito de peru cortado em fatias com o molho à parte e polvilhado com a *gremolata*.

**Nota:** O tempo de cozedura do peito de peru pode variar em função da sua espessura.

# *Pastela* marroquí de frango

14m 32s

Dificuldade

## *Ingredientes*

Para a *Pastela*:
- Manteiga
- 8 folhas de massa filo
- O recheio preparado
- Açúcar em pó e canela para polvilhar

Para o recheio:
- 100 g de amêndoas
- 450 g de peitos de frango
- 250 g de cebola
- 1 dente de alho
- 10 g de salsa
- 10 g de coentros
- 200 ml de água
- 1 colherzinha de Ras el Hanout
- 1 colherzinha de canela
- Ervas de açafrão (opcional)
- 2 ovos
- Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Pré-aquecer o forno a 180°C ligando pela parte de baixo.

Fazer o recheio:
Triturar as amêndoas na velocidade 10 durante 7 segundos. Reservar.
Cortar em pedaços pequenos o peito de frango, temperar com sal e pimenta e saltear brevemente numa sertã até que fiquem douradas. Reservar.
Descascar a cebola, cortar em oitavos e triturar juntamente com o frango, o alho pelado, a salsa e os coentros lavados na velocidade 8 durante 25 segundos.
Juntar a água, o Ras el Hanout, a canela, o açafrão e programar na velocidade 1, tempo 10 minutos e temperatura 110°C.
Bater manualmente os ovos, juntar ao copo e programar na velocidade 2 durante 4 minutos. Retificar de sal e pimenta. Reservar no frio até ao momento de utilizar este preparado.

Montar o *Pastela*:
Untar com manteiga fundida um aro de 18 cm de diâmetro. Dispor as folhas de massa filo na base em forma de abanico deixando o excedente passar para o exterior do aro. Colar as folhas da base entre si com manteiga fundida.
Juntar o recheio frio e compactá-lo exercendo um pouco de pressão com uma espátula. Colocar em cima do recheio as amêndoas partidas. Fechar o *Pastela* com as folhas de massa filo que ficaram por fora do aro e voltar a fixá-las com manteiga fundida.
Levar ao forno durante 25 minutos.
Antes de servir, polvilhar com açúcar em pó e canela.

**Nota:** Se não se disposer de um aro de 18 cm pode-se realizar com um molde de outro formato, mantendo o mesmo procedimento. É importante rechear a massa filo com o preparado de frango a frio para que não amoleça.

# Peito de frango em molho *Satay*

6m

Dificuldade

*Ingredientes*

- A marinada preparada
- 2 peitos de frango
- O molho preparado
- 1 lima ou limão para decorar

Para a marinada:
- 1 dente de alho
- 10 g de gengibre fresco
- 90 g de cebolinho
- 40 ml de molho de soja
- 3 colheres de folhas de coentros
- 20 ml de sumo de limão
- Cayena em pó ou malagueta picante a gosto
- 2 colherzinhas de açúcar amarelo
- 20 ml de óleo vegetal

Para o molho *Satay*:
- 150 ml de leite de côco
- 120 g de manteiga de amendoim
- 1 colherzinha de sumo de limão
- Meia colher de molho de peixe
- 200 ml de caldo de frango
- Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Cortar o peitos em tiras. Reservar num recipiente plano.

Fazer a marinada:
Descascar o dente de alho, descascar e cortar o gengibre e o cebolinho em pedaços pequenos e introduzir com o resto dos ingredientes no copo. Pressionar o botão turbo durante uns segundos até que fique perfeitamente triturado. Verter este preparado em cima dos peitos reservados e manter em maceração durante 2 horas. Retirar o frango da marinada e reservá-lo separado do sugo da maceração.

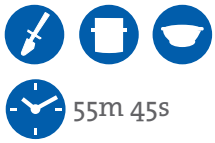
Fazer o molho *Satay*:
Introduzir todos os ingredientes no copo e programar na velocidade 1, tempo 6 minutos e temperatura 100°C. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula e triturar na velocidade turbo durante uns segundos.

Fazer os peitos:
Terminado o tempo de maceração, cravar as tiras de frango em espetos e dobrá-las em forma de zig-zag.
Numa sertã com óleo quente fritar os espetos de frango até que fiquem bem passados, virando de vez em quando. Ir pincelando de vez em quando com um pouco da marinada.

Servir os espetos quentes com o molho num recipiente à parte para molhar. Decorar com raspa de lima ou limão.

**Nota:** Também se pode fazer com gambas ou camarões marinados.
O molho de peixe pode ser substituído por molho de soja a gosto.

# Almôndegas com molho de amêndoas



55m 45s

Dificuldade

## *Ingredientes*

Para as almôndegas:
- 2 dentes de alho
- 6 colheres de sopa de salsa
- 250 g de carne de vaca picada
- 250 g de carne de porco picada
- 2 colheres de pão ralado
- 1 ovo
- Farinha para enfarinhar
- 1 l de água
- Sal

Para o molho de amêndoas:
- 100 g de amêndoas cruas peladas
- 40 ml de azeite
- 200 g de cebola
- 600 ml de caldo de frango
- Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Fazer as almôndegas:
Introduzir no copo o alho, a salsa e triturar na velocidade turbo durante uns segundos. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula. Juntar as carnes picadas junto com o pão ralado, o ovo e o sal. Misturar na velocidade 3 durante 10 segundos. Certificar-se de que ficou tudo bem misturado. Repetir a operação durante mais 10 segundos. Retirar esta massa do copo e fazer bolas do mesmo tamanho. Passá-las por farinha e reservar.
No copo aquecer 1 l de água à velocidade 1, tempo 8 minutos e temperatura 130°C. Colocar a varoma e introduzir as almôndegas separadas umas das outras. Programar na velocidade 3, tempo 20 minutos e temperatura 120°C. Reservar.

Fazer o molho:
Limpar e secar completamente o copo. Introduzir as amêndoas e triturar na velocidade turbo durante uns segundos até que fiquem perfeitamente moídas. Reservar.
Aquecer o óleo na velocidade 1, tempo 1 minuto e temperatura 120°C. Adicionar a cebola previamente descascada e cortada em oitavos e triturar na velocidade 6 durante 5 segundos. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula. Programar a velocidade 1, tempo 6 minutos e temperatura 100°C. Juntar as amêndoas moídas, o caldo de frango e programar na velocidade 2, tempo 20 minutos e temperatura 100°C. Temperar com sal e pimenta a gosto. Alisar na velocidade 10 durante 30 segundos.
Aquecer as almôndegas com o molho numa taça e servir quentes.
**Nota:** O tempo de cozedura das almôndegas pode variar dependendo do tamanho das mesmas.

# Carpaccio de boi ao estilo *Harre's Bar* com molho *Sidney Pollock*

1m

Dificuldade

## *Ingredientes*

Para o carpaccio:
- 400 g de lombo de boi limpo
- Sal e pimenta

Para o molho *Sidney Pollock*:
- 1 gema de ovo
- 25 ml de sumo de limão
- 1 colherzinha de mostarda Dijon
- 20 ml de vinagre
- Molho Perrins a gosto
- 200 ml de azeite
- Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Fazer o carpaccio:
Semicongelar o lombo e com uma faca bastante afiada cortar em lâminas muito finas ou se preferir opte por comprar o carpaccio feito no talho.
Extender nos pratos em que vai ser servido e temperar com sal e pimenta.

Fazer a salsa *Sidney Pollock*:
Introduzir no copo a gema de ovo, o sumo de limão, a mostarda, o vinagre, o molho Perrins e o sal. Programar na velocidade 6 durante 1 minuto e ir adicionando o azeite pouco a pouco em fio pelo orifício da tampa até emulsionar. Temperar com sal e pimenta.

Servir o carpaccio regado com o molho.

**Nota:** Os carpaccios também se podem fazer de peixe.
Este molho pode servir-se também com um carpaccio de salmão ou de tamboril.

# Costela de cordeiro com mel e molho de laranja

24m

Dificuldade

## *Ingredientes*

> 4 costelas de cordeiro limpas e feitas em forma de carré
> O molho de laranja preparado
> 4 colheres de compota de laranja
> Sementes de sésamo tostadas
> Óleo, sal e pimenta

Para o molho de laranja:
> 20 ml de azeite
> 120 g de mel de alecrim
> Sumo de 3 laranjas
> 500 ml de caldo de carne
> 20 ml de Grand Marnier
> 60 g de fécula de batata ou de maizena (fécula de milho)
> 50 ml de água fria
> Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Fazer o molho de laranja:
Introduzir no copo o azeite, o mel, o sumo de laranja e programar na velocidade 1, tempo 4 minutos e temperatura 70°C. Juntar o caldo de carne com o Grand Marnier e programar na velocidade 1, tempo 15 minutos e temperatura 120°C. Adicionar a fécula eleita dissolvida em água fria e programar na velocidade 1, tempo 5 minutos e temperatura 120°C. Temperar com sal e pimenta e coar.

Fazer as costelas:
Temperar com sal e pimenta e cozinhar numa sertã com azeite até que fiquem douradas.
Servir as costelas regadas com o molho, acompanhadas com a compota de laranja e polvilhadas com o sésamo tostado.

**Nota:** Se não for possível dar forma de carré às costelas, fazer tal como se apresentam. Se não tiver Grand Marnier, pode substituir por outro licor de laranja ou pode omitir.
Este prato também pode ser feito com costela de porco.

# Lombo de porco com molho de framboesas

19m 45s

Dificuldade

*Ingredientes*

> 750 g de lombo de porco
> Molho de framboesas preparado

Para o molho de framboesas:
> 600 g de cebolas
> 80 ml de azeite
> 350 g de compota de framboesas
> 200 ml de leite
> Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Temperar o lombo com sal e pimenta e fritar numa caçarola até que fique dourado por todas as partes. Reservar no mesmo recipiente.

Fazer o molho de framboesas:
Cortar as cebolas em oitavos. Reservar.
No copo, aquecer o azeite na velocidade 1, tempo 2 minutos 30 segundos e temperatura 130°C. Juntar as cebolas e triturar na velocidade 7 durante 5 segundos. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula e programar na velocidade 1, tempo 14 minutos e temperatura 120°C. Juntar a compota e cozer na velocidade 1, tempo 3 minutos e temperatura 120°C. Adicionar o leite, temperar com sal e pimenta e triturar na velocidade 7 durante 10 segundos. Passar o molho no coador.

Fazer o lombo:
Juntar o molho de framboesas à caçarola do lombo e levar ao lume médio. Deixar cozer tudo junto durante 15 minutos, aproximadamente, ou até que o lombo fique no ponto.

Para servir cortar o lombo em rodelas de 0,5 cm. Se ao cortar verificar que o lombo não está bem cozinhado, voltar a colocar no fogão e acabar de cozer uns segundos no molho quente.

Servir regado com o molho.

**Nota:** Pode-se servir o molho sem coar.
Em vez da compota de framboesas pode-se utilizar compota de outros sabores como morangos, mirtilos, etc.

# Pão de carne com especiarias

11m 55s

Dificuldade

*Ingredientes*

- 75 g de queijo parmesão
- Folhas de manjericão a gosto
- 450 g de cebolas
- 100 ml de azeite
- 375 g de carne de porco picada
- 375 g de carne de vaca picada
- 60 g de pinhões
- 3 ovos
- 100 ml de nata ou creme de leite
- 2 colheres de farinha
- Uma pitada de nóz moscada
- 1 colherzinha de canela
- Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Pré-aquecer o forno a 180°C unicamente pela parte de baixo.
Cortar o queijo parmesão em pedaços, introduzir no copo e picar na velocidade 10 durante 10 segundos ou até que fique perfeitamente ralado. Reservar.
Triturar o manjericão na velocidade 6 durante 5 segundos. Reservar.
Descascar as cebolas e cortar em oitavos. Reservar.
No copo aquecer o azeite na velocidade 1, tempo 1 minuto e temperatura 110°C. Adicionar as cebolas, picar na velocidade 5 durante 10 segundos e programar na velocidade 1, tempo 10 minutos e temperatura 100°C. Juntar as carnes, o resto dos ingredientes e misturar tudo na velocidade 3 durante 30 segundos. Retificar de sal e pimenta.
Colocar esta massa numa forma quadrada forrada com papel vegetal. Cozer no forno durante 50 minutos aproximadamente, até que fique compacto. Desenformar quente e servir no momento.

**Nota:** Pode-se acompanhar com um puré de batata com avelãs (ver Capítulo Guarnições: núm. 71) ou com uma salada.

# Solomillo *Chateaubriand* à *Périgourdine*

15m 50s

Dificuldade

*Ingredientes*

> 800 g de solomillo de vaca, numa peça única
> Óleo
> O molho *Périgourdine* preparado
> Sal e pimenta

Para o molho Périgourdine:
> 400 ml de caldo de carne
> 10 g de trufa negra
> 40 g de foie mi-cuit
> 30 g de fécula de batata ou maizena (fécula de milho)
> 50 ml de água fria
> 1 colherzinha de óleo de aroma de trufa (opcional)
> Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Pré-aquecer o forno a 200°C por cima e por baixo.

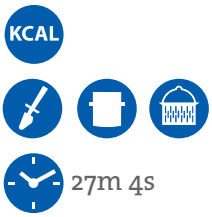
Fazer o molho Périgourdine:
Introduzir no copo o caldo de carne, a trufa, o *foie* mi-cuit e triturar na velocidade 9 durante 20 segundos.
Baixar os restos das paredes do copo com a espátula e programar na velocidade 1, tempo 10 minutos e temperatura 120°C.
Juntar a fécula escolhida dissolvida em água fria e programar na velocidade 1, tempo 5 minutos e temperatura 130°C.
Opcionalmente adicionar o óleo de aroma de trufa e programar na velocidade 2 durante 30 segundos.

Fazer o solomillo:
Numa sertã dourar por todos os lados com um pouco de óleo. Temperar com sal e pimenta e introduzir no forno durante 25 minutos aproximadamente ou até obter o ponto de cozedura desejado.

Servir o solomillo cortado em rodelas e acompanhado do molho.

**Nota:** Este molho também se pode utilizar para acompanhar aves.
Se não dispuser de trufa, pode juntar um pouco de óleo aromatizado com ervas a gosto.

# Fricandó de tamboril




Dificuldade

## *Ingredientes*

> 15 g de cogumelos desidratados
> 400 g de tamboril em filetes sem a espinha central
> Farinha para enfarinhar o peixe
> 250 g de cebola
> 125 g de cenoura
> 1 dente de alho
> 50 ml de azeite
> 250 g de tomate natural triturado
> Açúcar (opcional)
> 125 ml de vinho tinto
> Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Lavar os cogumelos sob a torneira de água fria. Colocar numa caçarola e cobrir com água fria para hidratar. Levar ao micro-ondas durante 2 minutos na máxima potência. Verificar se estão tenros e se for necessário programar mais alguns segundos. Reservar.
Cortar os filetes de tamboril em medalhões. Temperar com sal e pimenta, enfarinhar e passar na sertã com um pouco de azeite bem quente. Reservar.
Descascar a cebola e cortar em oitavos. Reservar.
Descascar e cortar a cenoura em rodelas. Reservar.
Descascar o alho. Reservar.
No copo, aquecer o azeite na velocidade 1, tempo 1 minuto e temperatura 100°C. Juntar a cebola, a cenoura, o alho e triturar na velocidade 7 durante 4 segundos. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula e programar na velocidade 1, tempo 8 minutos e temperatura 120°C. Adicionar o tomate, um pouco de açúcar (se o molho ficar demasiado ácido) e programar na velocidade 1, tempo 4 minutos e temperatura 120°C. Temperar com sal e pimenta. Juntar o vinho tinto e programar na velocidade 1, tempo 5 minutos e temperatura 120°C. Retificar de sal e pimenta.
Introduzir os cogumelos hidratados e o tamboril no cesto. Programar na velocidade 3, tempo 9 minutos e temperatura 90°C.

Servir o tamboril regado com o molho quente.

# Camarões marinados com amêndoas

35s

Dificuldade

## *Ingredientes*

- 1 kg de camarões
- Marinada preparada
- Sal e pimenta

Para a marinada:

- 3 dentes de alho
- 6 colheres de folhas de salsa fresca
- 300 ml de azeite
- Sumo de um limão
- 150 g de amêndoas tostadas e peladas
- Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Fazer a marinada:

Com o copo bem limpo e perfeitamente seco picar o alho e a salsa na velocidade 6 durante 10 segundos. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula.

Juntar o azeite, o sumo de limão e programar na velocidade 5 durante 20 segundos. Adicionar as amêndoas, sal, pimenta e picar na velocidade 9 durante 5 segundos.

Colocar os camarões limpos numa bandeja, temperar com sal e pimenta e cobrir com a marinada. Deixar repousar 2 horas no frigorífico.

Na hora de fazer os camarões, pré-aquecer o forno a 190°C ligando pela parte de cima e de baixo.

Introduzir a bandeja com os camarões no forno e cozer durante 8 minutos ou até que fiquem bem cozinhados, com cuidado para que não sequem.

# Robalo com cogumelos confitados e molho de laranja

33m

Dificuldade

## *Ingredientes*

> 8 lombos de robalo
> Molho de laranja preparado
> Cogumelos confitados e preparados
> Sal e óleo

Para o molho de laranja:
> 250 ml de sumo de laranja
> 80 g de mel
> 4 sementes de cardamomo
> 200 ml de caldo de aves
> 20 g de manteiga
> ½ colherzinha de maizena (fécula de milho)
> 50 ml de água fria
> Sal e pimenta

Para os cogumelos confitados:
> 200 ml de azeite
> 1 folha de loureiro
> 5 grãos de pimenta preta
> 1 colherzinha de alecrim
> 1 colherzinha de tomilho
> 200 g de ceps ou outros cogumelos

## *Instruções de preparação*

Fazer o molho de laranja:
Introduzir no copo o sumo de laranja, o mel e programar na velocidade 1, tempo 9 minutos e temperatura 120°C. Juntar as sementes de cardamomo, o caldo de aves e programar na velocidade 1, tempo 8 minutos e temperatura 120°C. Adicionar a manteiga cortada em pedaços mais pequenos e programar na velocidade 1 durante 2 minutos. Temperar com sal e pimenta, juntar a maizena (fécula de milho) dissolvida em água fria e programar na velocidade 3, tempo 4 minutos e temperatura 120°C. Retificar de sal e pimenta e reservar.

Fazer os cogumelos confitados:
Introduzir no copo o azeite com o loureiro, a pimenta em grão, o alecrim, o tomilho e programar na velocidade 1, tempo 5 minutos e temperatura 80°C. Lavar e secar os cogumelos e juntar ao copo e programar na velocidade 1, tempo 5 minutos e temperatura 70°C. Temperar com sal e pimenta. Coar com o cesto e reservar.

Fazer o robalo:
Temperar o peixe com sal e pimenta e cozinhar numa sertã quente com um pouco de azeite.
Servir o robalo regado com o molho e acompanhado com os cogumelos como guarnição.

# Mexilhões ao vapor

Dificuldade

## *Ingredientes*

- 1 ½ l de água
- 750 g de mexilhões

## *Instruções de preparação*

Colocar 1 ½ l de água no copo sem o copo medidor e programar na velocidade 1, tempo 11 minutos e temperatura 130°C.
Entretando, limpe os mexilhões.
Colocar os mexilhões na varoma e cozer na velocidade 1, tempo 15 minutos e temperatura 120°C.
Passado este tempo verificar se todos os mexilhões estão abertos. Caso contrário retirar os que estão abertos e programar mais uns minutos até que os restantes se abram. Se permanecerem alguns ainda fechados, deve rejeitá-los.

Servir quentes.

**Nota:** O tempo de cozedura pode variar dependendo do volume e da qualidade dos mexilhões.

# Pescada com molho de parmesão e trufa

29m 20s

Dificuldade



## *Ingredientes*

Para a pescada:
> 1 pescada cortada em dois lombos sem a espinha central e cortada em supremas
> 1 ½ l de água
> Sal e pimenta

Para o molho de parmesão e trufa:
> 150 g de queijo parmesão
> 250 ml de nata ou creme de leite
> 1 trufa
> Óleo com aroma de trufa a gosto
> Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Fazer o molho de parmesão e trufa:
Cortar o queijo parmesão em pedaços, introduzir no copo e picar na velocidade 10 durante 15 segundos ou até que fique perfeitamente ralado. Juntar a nata ou o creme de leite e cozer na velocidade 2, tempo 3 minutos e temperatura 110°C. Temperar com sal e pimenta. Adicionar a trufa cortada em pedaços mais pequenos, um pouco de óleo com aroma de trufa e triturar na velocidade 6 durante 5 segundos. Retificar de sal, pimenta e reservar.

Fazer a pescada:
Limpar o copo.
No copo, aquecer 1 ½ l de água sem o copo medidor e programar na velocidade 1, tempo 11 minutos e temperatura 130°C.
Cortar a pescada em 4 pedaços e colocar 2 deles na bandeja inferior da varoma e os outros 2 na bandeja superior. Temperar com sal e pimenta, colocar no copo e programar na velocidade 3, tempo 15 minutos e temperatura 130°C.

Servir a pescada quente acompanhada com o molho de parmesão e trufa.

**Nota:** O tempo de cozedura da pescada dependerá do tamanho dos pedaços assim como do seu gosto. Pode-se fazer com qualquer outro peixe branco.

# *Paupièttes* de linguado

37m 8s

Dificuldade

## *Ingredientes*

- 4 linguados grandes
- Os *Paupièttes* preparados
- O molho Noilly preparado
- Salada para acompanhar
- Sal e pimenta

Para os *Paupièttes*:
- Os filetes da parte inferior dos 4 linguados
- 200 g de espinafres cozidos
- 100 ml de nata ou creme de leite
- 1 clara de ovo
- 40 ml de azeite
- 1 ½ l de água
- Os filetes da parte superior dos 4 linguados
- Sal e pimenta

Para o molho Noilly:
- 20 g de chalota
- 10 g de manteiga
- 20 ml de azeite
- 75 ml de vermouth branco seco
- 50 ml de sumo de limão
- 50 ml de caldo de peixe
- 100 ml de nata ou creme de leite
- 25 g de maizena (fécula de milho)
- 50 ml de água fria

## *Instruções de preparação*

Separar os 4 filetes de cada linguado, os superiores e os inferiores. Temperar com sal e pimenta e reservar.

Fazer os *Paupièttes*:
Introduzir no copo os filetes da parte inferior dos linguados, os espinafres, a nata ou o creme de leite, a clara de ovo, o azeite, sal, pimenta e triturar na velocidade 9 durante 5 segundos. Reservar.
No copo aquecer 1 ½ l de água sem o copo medidor na velocidade 1, tempo 11 minutos e temperatura 130°C.
Colocar os 8 filetes superiores dos linguados numa superfície plana, por-lhes uma colherzinha do preparado de linguado e espinafres e enrolar sobre si mesmos sem pressionar muito para que não se rompam. Envolver os rolitos formados individualmente com papel de alumínio por todo o seu perímetro para que mantenham a forma durante a cozedura. Introduzir na varoma e programar na velocidade 3, tempo 13 minutos e temperatura 130°C. Retirar o papel de alumínio. Reservar.

Fazer o molho Noilly:
Descascar a chalota e cortar em pedaços pequenos. Reservar.
Limpar e secar o copo, introduzir a manteiga com o azeite e fundir na velocidade 1, tempo 1 minuto e temperatura 120°C. Juntar a chalota, triturar na velocidade 9 durante 3 segundos e programar na velocidade 1, tempo 2 minutos e temperatura 100°C. Adicionar o vermouth, sumo de limão, caldo de peixe, a nata ou o creme de leite e programar na velocidade 1, tempo 6 minutos e temperatura 110°C. Juntar a maizena (fécula de milho) diluída em água fria e programar na velocidade 3, tempo 4 minutos e temperatura 120°C. Retirar do copo, coar e reservar.

Servir os *Paupièttes* regados com o molho Noilly e acompanhados de uma salada.

# Chocos a *Rouille*

70m 10s

Dificuldade

*Ingredientes*

- 350 g de cebolas
- 30 g de chalotas
- 3 dentes de alho
- 40 ml de azeite
- 1 kg de chocos limpos e cortados em quadrados de 2 cm aproximadamente
- 1 folha de loureiro
- 350 ml de vinho branco
- 300 ml de água
- 1 colher de concentrado de tomate
- 1 colherzinha de pimentão doce ou picante
- 500 g de batatas
- Sal e pimenta

## *Instruções de preparação*

Descascar as cebolas e cortar em oitavos. Reservar.
Descascar e cortar as chalotas e os dentes de alho em pedaços mais pequenos. Reservar.
No copo, aquecer o azeite na velocidade 1, tempo 2 minutos e temperatura 120°C. Juntar a cebola, as chalotas, os dentes de alho e picar na velocidade 6 durante 10 segundos. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula e programar na velocidade 1, tempo 13 minutos e temperatura 110°C. Temperar com sal e pimenta.
Juntar os chocos, a folha de loureiro, o vinho, a água, o concentrado de tomate, o pimentão e cozer na velocidade 1, tempo 30 minutos e temperatura 90°C. Retificar de sal e pimenta.
Descascar e cortar as batatas em cubos. Sem esvaziar o copo introduzir no cesto e programar na velocidade 1, tempo 25 minutos e temperatura 100°C. Verificar o ponto de cozedura das batatas e se for necessário programar um pouco mais de tempo.

**Nota:** Pode-se servir acompanhada de uma maionese feita com 1 dente de alho.

# Massa folhada recheada com creme pasteleiro

10m 35s

Dificuldade

## *Ingredientes*

Para a massa folhada:
> 2 lâminas de massa folhada esticada
> Creme pasteleiro preparado
> 1 gema de ovo
> O acabamento preparado

Para o creme pasteleiro (ver Capítulo Sobremesas: núm. 87):
> 75 g de açúcar
> 3 gemas de ovo
> 25 g de maizena (fécula de milho)
> 250 ml de leite
> casca de meio limão
> 1 pau de canela

Para o acabamento:
> casca de meio limão
> 1 clara de ovo
> 75 g de açúcar
> 40 g de pinhões

## *Instruções de preparação*

Pré-aquecer o forno a 225°C ligado pela parte de baixo.

Fazer o creme de pasteleiro (ver Capítulo Sobremesas: núm. 160). Reservar.

Fazer a massa folhada:
Estirar uma lâmina de massa folhada, colocar numa bandeja forrada com papel vegetal e picar com um garfo.
Com uma espátula estender o creme pasteleiro por cima de toda a superfície do folhado, deixando as bordas sem creme para poder fechar.
Pincelar as bordas com gema, colocar a outra lâmina de folhado por cima do creme pasteleiro, apertar as bordas com um garfo e dobar sobre si mesmo para fechar hermeticamente o creme dentro da banda. Pintar a massa por cima com gema. Picar toda a superfície com um garfo.

Fazer o acabamento:
Com o copo bem limpo e seco introduzir a casca do limão cortada em pedaços pequenos e programar na velocidade turbo durante uns segundos. Sem remover a raladura colocar a borboleta no copo, juntar a clara, o açúcar e programar na velocidade 3 durante 3 minutos. Estender esta mistura por cima da massa folhada e polvilhar com os pinhões.
Introduzir no forno durante 25 minutos ou até que a massa folhada fique dourada na parte de cima.
Servir fria.

# Bolo de farinha sem glúten

5m

Dificuldade

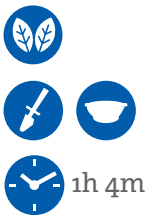
## *Ingredientes*

- 4 ovos médios
- 200 g de açúcar
- 125 ml de óleo
- 220 g de farinha sem glúten
- 16 g de levedura em pó sem glúten

## *Instruções de preparação*

Pré-aquecer o forno a 170°C ligado pela parte de baixo.
Separar as gemas das claras dos ovos.
Com o copo bem limpo e seco colocar a borboleta e montar as claras na velocidade 3, durante 3 minutos 30 segundos e temperatura 37°C. Reservar.
Remover a borboleta e sem limpar o copo misturar o resto dos ingredientes exceto as claras na velocidade 6 durante 30 segundos. Adicionar as claras e programar na velocidade 4 durante 1 minuto.
Untar uma forma de 28 cm de diâmetro com manteiga e verter a massa. Levar ao forno durante 50 minutos até que esteja cozido. Para verificar se está cozido picar com um palito e se sair limpo, significa que estará pronto.

# Bolo de banana



1h 4m 35s

Dificuldade

## *Ingredientes*

- 20 g de manteiga para untar a forma
- 125 g de farinha
- 5 g de levedura em pó
- 1 colherzinha de canela
- 3 g de bicarbonato
- 1 g de sal
- 2 ovos
- 100 g de açúcar
- 200 g de bananas maduras
- 125 g de iogurte natural
- Essência de baunilha a gosto
- 1 ½ l de água

## *Instruções de preparação*

Com a manteiga fundida untar as paredes de uma forma de *Plum Cake* que caiba dentro da varoma.
Peneirar a farinha junto com a levedura, a canela, o bicarbonato e o sal. Reservar. Introduzir no copo os ovos, o açúcar e programar na velocidade 7 durante 3 minutos. Juntar as bananas cortadas em rodelas, o iogurte, a essência de baunilha e misturar na velocidade 7 durante 15 segundos. Juntar os ingredientes peneirados e bater na velocidade 4 durante 20 segundos. Verter esta mistura na forma.
Sem lavar o copo aquecer 1 ½ l de água sem o copo medidor na velocidade 1, tempo 11 minutos e temperatura 130°C. Meter a forma na varoma, tapar e cozer o bolo na velocidade 1, tempo 50 minutos e temperatura 130°C. Verificar se está cozido picando com um palito. Se sair limpo, deixar arrefecer e desenformar. Se não estiver bem cozido, certificar-se de que fique água no copo e programar mais uns minutos.

**Nota:** Ao cozer o bolo, verificar de vez em quando se a água não se evapora toda e juntar mais se necessário.

# Brioches ao vapor

Dificuldade

## *Ingredientes*

- 20 g de levedura fresca
- 300 g de farinha de pão
- 20 g de açúcar
- ½ colherzinha de sal
- 150 ml de leite morno
- 40 ml de água
- 20 ml de azeite
- 1 ½ l de água
- Azeite abundante para fritar

## *Instruções de preparação*

Cortar a levedura em pedaços pequenos e introduzir no copo junto com a farinha, o açúcar, o sal, o leite morno, os 40 ml de água, os 20 ml de azeite e amassar na velocidade 3 durante 1 minuto.
Polvilhar o mármore com farinha, retirar a massa do copo e com as mãos fazer uma bola. Colocar numa caçarola e deixar fermentar tapada com um pano aproximadamente durante 1 hora, até que duplique o seu volume.
Ao fim deste tempo, cortar em pequenas porções e fazer bolas do mesmo tamanho. Se a massa se pegar às mãos ou à mármore polvilhar ambos com farinha.
No copo aquecer 1 ½ l de água na velocidade 1, tempo 11 minutos e temperatura 130°C.
Colocar as bolas de massa na varoma separadas umas das outras para que não se peguem e cozer na velocidade 1, tempo 20 minutos e temperatura 130°C.
Retirar as bolas da varoma e fritar numa sertã com óleo abundante. Polvilhar os brioches com açúcar ou sal, consoante se queiram fazer doces ou salgados.
**Precaução:** Não exceder as medidas detalhadas na receita, uma vez que pode resultar no sobreaquecimento do motor.

# *Brownie*

10m 15s

Dificuldade

*Ingredientes*

- 200 g de chocolate negro de tablete ou em pepitas
- 200 g de manteiga
- 4 ovos
- 300 g de açúcar
- 180 g de farinha
- 1 colherzinha de levedura
- 100 g de nozes (opcional)

## *Instruções de preparação*

Pré-aquecer o forno a 180°C ligado pela parte de baixo
Se o chocolate for de tablete cortar em pedaços mais pequenos e triturar na velocidade turbo durante uns segundos até que fique suficientemente despedaçado para fundir com facilidade.
Colocar no copo o chocolate com a manteiga cortada em pedaços pequenos e programar na velocidade 2, tempo 7 minutos e temperatura 60°C. Reservar.
Com o copo bem limpo e seco colocar os ovos, o açúcar e programar na velocidade 5, tempo 2 minutos 30 segundos. Juntar a mistura de chocolate e manteiga e misturar na velocidade 5 durante 15 segundos. Juntar a farinha misturada com a levedura e programar na velocidade 5 durante 30 segundos. Se se pretender, pode-se juntar umas nozes partidas fora do copo.
Colocar o preparado numa forma retangular com o fundo forrado com papel vegetal e cozer no forno durante 20 minutos aproximadamente. Para verificar se está cozido picar e quando o palito sair limpo, retirar do forno. Deixar arrefecer e cortar em porções quadradas para servir.

**Nota:** Pode-se acompanhar de creme inglês (ver Capítulo Sobremesas: núm. 156) ou de gelado de baunilha ou de Chantilly (ver Capítulo Funções básicas: núm. 36).

# Buñuelos

3m 10s

Dificuldade

© hremesas -

*Ingredientes*

Para os buñuelos:
> A massa preparada
> Óleo para fritar
> Licor de anis
> Açúcar para polvilhar

Para a esponja:
> 63 g de farinha de pão
> 20 g de levedura fresca
> 35 ml de água

Para a massa:
> A esponja preparada
> 40 g de açúcar
> 50 g de manteiga à temperatura ambiente
> 30 ml de leite
> 1 pitada de sal
> 45 ml de licor de anis
> 75 g de ovos
> 100 g de farinha de pão
> 100 g de farinha

## *Instruções de preparação*

Fazer a esponja:
Misturar os ingredientes na velocidade 3 durante 20 segundos. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula e voltar a amassar na velocidade 3 durante 20 segundos. Retirar da máquina e deixar fermentar num lugar quente aproximadamente 1 hora até que duplique o volume.

Fazer a massa:
Introduzir no copo a esponja com o resto dos ingredientes e misturar na velocidade 3 durante 2 minutos 30 segundos. Para retirar com facilidade a massa, se ficar muito pegajosa, untar as mãos e a mármore, onde se vai trabalhar, com óleo.

Fazer os buñuelos:
Fazer bolas com cerca de 10 g de massa e deixar fermentar aproximadamente 1 hora até que dupliquem o volume.
Fazer um orifício no centro das bolas e fritar em óleo bem quente. Ao retirar do lume, salpicar com licor de anis e polvilhar com açúcar. Deixar repousar um pouco antes de degustar.

**Nota**: Pode-se juntar umas sementes de anis no final da amassadura.
Dependendo do tipo de farinha que se utilize pode resultar uma massa ligeiramente líquida, em cujo caso se deverá adicionar um pouco mais de farinha. Também poderá resultar uma massa demasiado sólida e neste caso, pode-se amaciar juntando um pouco mais de água.

**Precaução:** Não exceder as medidas detalhadas na receita, pois poderá resultar no sobreaquecimento do motor.

# *Cheesecake* com doce de mirtilos

2m 40s

Dificuldade

*Ingredientes*

- 200 g de bolachas
- 150 g de manteiga
- Manteiga para untar a forma
- 3 folhas de gelatina de 2 g cada
- 250 ml de nata líquida para montar
- 2 colheres de açúcar
- 225 g de queijo Philadelphia
- 1 boião de doce de mirtilos

## *Instruções de preparação*

Pré-aquecer o forno a 200°C ligado pela parte de baixo.
Partir as bolachas ao meio e picar com a manteiga cortada em pedaços pequenos na velocidade 5 durante 30 segundos até formar uma pasta. Untar a base de uma forma redonda desmontável com manteiga e forrar com esta massa para fazer uma base. Levar ao forno aproximadamente 7 minutos para que toste um pouco. Quando estiver à temperatura ambiente, colocar no frigorífico para endurecer a base.
Colocar as folhas de gelatina a demolhar em água fria.
Com o copo limpo colocar a borboleta e montar a nata na velocidade 3 durante 1 minuto. Retirar a borboleta e juntar o açúcar, o queijo Philadelphia e misturar na velocidade 3 durante 1 minuto. Escorrer as folhas de gelatina, colocar numa panela e fundir com algumas gotas de água com cuidado para não ferver. Juntar ao preparado de nata e queijo Philadelphia que tem no copo e programar na velocidade 3 durante 10 segundos.
Verter a mistura na forma distribuindo uniformemente com a espátula para que fique bem liso e deixar repousar umas horas no frigorífico.
Quando estiver solidificado, cobrir com o doce de mirtilos. Desenformar e servir.

# Cookies

2m 35s

Dificuldade

## Ingredientes

> 100 g de manteiga à temperatura ambiente
> 75 g de açúcar
> 100 g de açúcar amarelo
> Umas gotas de essência de baunilha
> 1 ovo
> 200 g de farinha
> 2 g de levedura
> 3 g de sal
> 150 g de chocolate em lágrimas

## Instruções de preparação

Pré-aquecer o forno a 190°C ligado pela parte de baixo.
Misturar a manteiga com o açúcar, o açúcar amarelo, a essência de baunilha e programar na velocidade 4 durante 1 minuto 30 segundos. Juntar o ovo e programar na velocidade 4 durante 5 segundos. Despegar a massa das bordas do copo com a espátula. Adicionar a farinha, a levedura, o sal e bater na velocidade 4 durante 30 segundos. Juntar o chocolate e misturar na velocidade 3 durante 30 segundos.
Se a massa ficar um pouco mole coloque-a no frigorífico até que fique bem firme.
Fazer bolinhas de massa do tamanho de uma nóz. Colocar numa bandeja de forno forrada com papel vegetal e achatá-las um pouco com a palma da mão, separadas entre si para não se pegarem ao cozer.
Cozer as bolachas 10 a 12 minutos. É muito importante retirar do forno quando estiverem um pouco douradas nas bordas e na base, caso contrário podem cozer demasiado e ficar duras. Deixar arrefecer.

**Nota:** Pode-se substituir o chocolate ou parte do chocolate pela mesma quantidade de nozes.

**Precaução**: Não exceder as medidas detalhadas na receita porque poderia dar lugar ao sobreaquecimento do motor.

# Creme inglês

Dificuldade

## *Ingredientes*

- 250 ml de leite
- 75 g de açúcar
- 3 gemas de ovo
- Baunilha, canela, casca de limão ou qualquer outro aroma que se queira dar

## *Instruções de preparação*

Com a borboleta no copo, introduzir todos os ingredientes e programar na velocidade 2, tempo 7 minutos e temperatura 90°C.
Coar e estará pronto para ser usado.

**Nota:** Não ultrapassar o tempo de cozedura fixado na receita, dado que o creme inglês se parte ao chegar ao ponto de ebulição. Uma vez pronto, retirar imediatamente do copo. Se se cortar, não se pode reconstituir e terá de voltar a ser feito desde o princípio.
Serve para acompanhar sobremesas de todo o tipo, para fazer gelados, como base de *mousse*, etc.

# Creme pasteleiro

7m 35s

Dificuldade

## *Ingredientes*

- 75 g de açúcar
- 3 gemas de ovo
- 25 g de maizena (fécula de milho)
- 250 ml de leite
- Casca de meio limão
- 1 pau de canela

## *Instruções de preparação*

Introduzir no copo o açúcar, as gemas de ovo, a maizena (fécula de milho) e programar na velocidade 4 durante 20 segundos.
Colocar a borboleta, juntar o leite, a casca de limão, a canela e programar na velocidade 3, tempo 7 minutos e temperatura 100°C. Remover o pau de canela e a casca de limão com uma pinça. Continuar a misturar na velocidade 4 durante 15 segundos.

Colocar num recipiente coberto com uma película de plástico que fique em contacto com toda a superficie do creme para que não se forme pele. Deixar arrefecer e conservar no frigorífico.

**Nota:** O creme pasteleiro é um preparado básico na pasteleria.
Pode-se fazer creme pasteleiro de chocolate fundindo o chocolate e adicionando-o a quente antes que coalhe.

# *Cupcakes* red velvet com creme de queijo

4m 40s

Dificuldade

## *Ingredientes*

Para o glacê de queijo Philadelphia:
> 200 g de queijo Philadelphia
> 175 g de açúcar em pó
> 65 g de manteiga à temperatura ambiente
> 1 colherzinha de extrato de baunilha

Para a massa:
> 140 g de farinha
> 8 g de cacau em pó
> 1 colherzinha de levedura em pó
> 1 colherzinha de bicarbonato de sódio
> ¼ colherzinha de sal
> 120 ml de buttermilk ou soro de leite
> 1 colherzinha de vinagre branco
> 1 colherzinha de extrato de baunilha
> 2 colheres de corante vermelho
> 65 g de manteiga à temperatura ambiente
> 140 g de açúcar
> 1 ovo

Para decorar:
> Glacê de queijo Philadelphia preparado
> Pérolas coloridas

## *Instruções de preparação*

Pré-aquecer o forno a 170°C ligado pela parte de baixo.

Fazer o glacê de queijo Philadelphia:
Misturar todos os ingredientes na velocidade 4 durante 10 segundos. Reservar no frio.

Fazer a massa:
Peneirar a farinha numa tigela, o cacau em pó, a levedura, o bicarbonato e o sal. Reservar.
Noutro recipiente misturar os líquidos: o buttermilk com o vinagre, o extrato de baunilha o corante vermelho. Reservar.
Com o copo limpo e seco bater a manteiga com o açúcar na velocidade 4 durante 1 minuto. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula. Juntar o ovo e continuar a bater na velocidade 4 durante 1 minuto.
Programar na velocidade 4 durante 2 minutos e ir adicionando progressivamente a mistura dos líquidos pelo orifício da tampa. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula.
Programar na velocidade 4 durante 30 segundos e ir adicionando progressivamente a mistura de farinha pelo orifício da tampa.
Colocar numas formas para cupcakes, papéis para madalenas e verter a massa nas formas. Levar ao forno durante 12 minutos aproximadamente ou até que ao espetar um palito este saia completamente limpo. Deixar arrefecer antes de decorar.

Fazer a decoração:
Introduzir o glacê de queijo Philadelphia num saco de pasteleiro com boquilha encaracolada grande e fazer um círculo de glacê em cima de cada cupcake. Polvilhar com as pérolas coloridas ou com o motivo de decoração que se deseje.

**Nota**: Se não tiver buttermilk, pode substituir pela mesma quantidade de leite com uma colher de vinagre, repousado durante meia hora.
A quantidade de corante vermelho variará em função do tipo de corante utilizado.

# Donuts

Dificuldade

## *Ingredientes*

Para os donuts:
> Massa preparada
> Óleo para fritar
> Glacê preparado

Para a massa:
> 5 g de levedura fresca
> 250 g de farinha
> 150 ml de leite
> 20 g de açúcar
> 1 pitada de sal
> 1 ovo
> 30 g de manteiga à temperatura ambiente

Para o glacê:
> 200 g de açúcar em pó
> 35 ml de água

## *Instruções de preparação*

Fazer a massa:
No copo introduzir a levedura, a farinha, o leite e programar na velocidade 3, tempo 30 segundos e temperatura 37°C.
Retirar a massa do copo e amassar à mão uns segundos para conseguir uma bola. Polvilhar com um pouco de farinha e deixar fermentar durante 15 minutos dentro do copo tapado.
Juntar o açúcar, o sal, o ovo, a manteiga cortada em pedaços pequenos e amassar na velocidade 4 durante 1 minuto. Com as mãos enfarinhadas, moldar a massa novamente em forma de bola, cobrir e deixar repousar num lugar quente por mais 20 minutos.

Fazer o glacê:
Introduzir os ingredientes no copo limpo e seco e programar na velocidade 4 durante 10 segundos. Reservar.

Fazer os donuts:
Sobre uma superfície polvilhada com um pouco de farinha, estender a massa com um rolo até obter uma espessura de 0,5 cm e recortar os donuts com um cortante redondo, fazendo-lhes um orifício no centro.
Alargar um pouco com os dedos antes de os fritar.
Aquecer o óleo na fritadeira ou num tacho e fritar os donuts de ambos os lados até que estejam dourados. Retirar e deixar escorrer numa bandeja com papel de cozinha. Submergir os donuts no glacê e deixar secar numa grade até que o glacê solidifique.

**Nota:** Ter em conta que ao fritar, os donuts aumentam consideravelmente de volume, pelo que não se podem fritar muitos de uma só vez.

**Precaução:** Não exceder as medidas detalhadas na receita porque poderia dar lugar ao sobreaquecimento do motor.

# Flan de agar agar de maçãs e peras

10m 10s

Dificuldade

## *Ingredientes*

- 650 g de maçãs
- 550 g de peras
- 1 colherzinha de agar agar em pó
- 200 ml de água
- 4 colheres de concentrado de maçã
- Folhas de menta e mirtilos ou framboesas para decorar

## *Instruções de preparação*

Descascar e cortar as maçãs e as peras em quartos. Colocar de molho com água e um pouco de sal.

Escorrer a fruta e cortar em pequenos pedaços. Introduzir no copo junto com o agar agar, a água e programar na velocidade 1, tempo 10 minutos e temperatura 120°C. Juntar o concentrado de maçã e triturar na velocidade 4 durante 10 segundos.

Colocar esta mistura em formas em forma de flan. Quando estiverem à temperatura ambiente, colocar no frigorífico. Uma vez solidificados, desenformar e decorar com umas folhas de menta e mirtilos ou outras frutas.

**Nota:** Pode-se fazer com outras frutas como pêssegos ou nectarinas.
Pode-se juntar raspa de laranja, raspa de limão ou canela a gosto.
Não exceder a quantidade de agar agar porque a sobremesa poderá sair demasiado dura.

# Bolachas para decorar

3m 10s

Dificuldade

*Ingredientes*

Para a massa:
> 130 g de manteiga à temperatura ambiente
> 100 g de açúcar em pó
> 1 ovo
> 300 g de farinha

Para a pasta real:
> 35 g de clara de ovo
> 200 g de açúcar em pó
> Corantes alimentares

## *Instruções de preparação*

Fazer a massa:
Introduzir no copo a manteiga cortada em pequenos pedaços e programar na velocidade 4 durante 1 minuto. Se não ficar suficientemente lisa, programe mais uns segundos na velocidade 4.
Programar na velocidade 4 durante 30 segundos e ir incorporando o açúcar às colheradas pelo orifício da tampa. Juntar o ovo e bater na velocidade 5 durante 15 segundos. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula.
Programar na velocidade 7 durante 1 minuto e ir incorporando a farinha às colheradas pelo orifício da tampa.
Retirar a massa da máquina e dar-lhe a forma de bola. Envolver num papel filme e deixar arrefecer no frigorífico no mínimo 3 horas.
Pré-aquecer o forno a 180°C ligado pela parte de baixo.
Entretanto, esticar a massa e cortar as bolachas com moldes variados. Colocar numa bandeja para ir ao forno cobertas com papel vegetal. Introduzir no forno cerca de 7 a 10 minutos aproximadamente ou até que estejam ligeiramente douradas na base e nos lados. Pode parecer que estejam demasiado moles, mas ficarão mais rijas quando arrefecer.

Fazer a pasta real:
Com a copo limpo e seco introduzir a clara de ovo, o açúcar em pó e programar na velocidade 4 durante 25 segundos. Se ficar muito espesso, pode-se juntar umas gotas de água para aligeirar. Se ficar demasiado ligeira, pode-se continuar a adicionar açúcar em pó até conseguir a consistência desejada.
Tingir a pasta real com corante alimentar a gosto e dispor em sacos de pasteleiro para decorar as bolachas. Fazer as decorações a gosto. Uma vez decoradas as bolachas, deixar secar 2 horas antes de comer.

**Precaução:** Não exceder as medidas detalhadas na receita, pois poderá resultar no sobreaquecimento do motor.
.

# Compota de pêssego

13m

Dificuldade

*Ingredientes*

- 1 kg de pêssegos maduros
- 12 g de pectina de maçã
- 500 g de açúcar

## *Instruções de preparação*

Descascar os pêssegos e cortar em quadradinhos de 1 cm. Reservar.
Introduzir no copo junto com a pectina e programar na velocidade 1, tempo 10 minutos e temperatura 120°C. Adicionar o açúcar e programar na velocidade 1, tempo 3 minutos e temperatura 100°C.
Transferir para um recipiente de cristal e deixar repousar até à temperatura ambiente. Conservar no frigorífico.
Mesmo que lhe pareça líquida, ao arrefecer adquirirá a consistência desejada.

# Compota de tomate

9m 10s

Dificuldade

*Ingredientes*

> 1 kg de tomates vermelhos maduros
> Casca de um limão
> 350 g de açúcar
> 15 g de pectina de maçã

## *Instruções de preparação*

Descascar os tomates, retirar as sementes e cortar em quartos. Reservar.
Ralar a pele do limão sem a parte branca na velocidade 10 durante 10 segundos.
Juntar o resto dos ingredientes no copo e programar na velocidade 1, tempo 9 minutos e temperatura 100°C.
Mesmo que lhe pareça líquida, ao arrefecer adquirirá a consistência desejada.

# *Müesli* de morangos com mascarpone

40s

Dificuldade

*Ingredientes*

- 500 g de morangos
- 50 g de açúcar
- 250 g de mascarpone
- 125 g de iogurte natural
- 70 g de açúcar em pó
- 50 g de *Müesli* com frutos secos

## *Instruções de preparação*

Lavar os morangos, retirar a rama e cortar 300 g em cubinhos. Reservar.
Triturar os morangos restantes com o açúcar na velocidade 10 durante 10 segundos e coar. Reservar.
Sem limpar o copo introduzir o queijo mascarpone, o iogurte, o açúcar em pó e programar na velocidade 5 durante 30 segundos.
Misturar os pedaços de morangos com o preparado de morangos e repartir em 4 copos. Cobrir com o creme de mascarpone e guardar no frigorífico.
No momento de servir, juntar o *Müesli* por cima.

**Nota:** Pode-se fazer com outras frutas como pêssegos, nectarinas, etc.

# *Plum Cake* de laranja

29m 56s

Dificuldade

*Ingredientes*

Para el *Plum Cake*:
> A massa
> O banho de laranja
> Manteiga para untar

Para a massa:
> Casca de uma laranja
> 225 g de farinha
> 10 g de levedura em pó
> 5 ovos
> 180 g de manteiga à temperatura ambiente
> 180 g de açúcar
> 30 g de sumo de laranja

Para a calda de laranja:
> 300 ml de sumo de laranja
> 150 ml de água
> 90 g de açúcar
> Licor de laranja ou qualquer outro tipo de licor (opcional)

## *Instruções de preparação*

Pré-aquecer o forno a 180°C ligado pela parte de baixo.

Fazer a massa:
Ralar a casca da laranja na velocidade 7 durante 6 segundos. Reservar.
Peneirar a farinha com a levedura. Reservar.
Separar as claras das gemas dos ovos. Reservar.
Colocar no copo a manteiga cortada em pedaços pequenos com o açúcar e montar na velocidade 4 durante 30 segundos. Juntar as gemas e programar na velocidade 4 durante 30 segundos.
Juntar a mistura de farinha e levedura, o sumo de laranja, a raladura de laranja e programar na velocidade 6 durante 10 segundos. Reservar.
Com o copo bem limpo e seco colocar a borboleta. Montar as claras na velocidade 3, tempo 3 minutos 30 segundos e temperatura 37°C. Juntar o preparado reservado e misturar na velocidade 6 durante 10 segundos.
Untar uma forma de *Plum Cake* com manteiga fundida e verter a massa. Cozer no forno durante 30 minutos ou até que ao picar com um palito ele saia perfeitamente limpo.

Fazer a calda de laranja:
Introduzir todos os ingredientes no copo e programar na velocidade 1, tempo 25 minutos e temperatura 120°C.

Montar o *Plum Cake*:
Desenformar o pastel quando estiver à temperatura ambiente. Banhá-lo com a calda de laranja lentamente várias vezes, até que fique completamente empapado.

# Semifrio de *mousse* de limão

7m 15s

Dificuldade

*Ingredientes*

Para o semifrio:
> 1 base de bolo de 1 cm de espessura
> Xarope preparado
> *Mousse* de limão preparada

Para xarope:
> 50 g de açúcar
> 50 ml de água
> 20 ml de brandy

Para a *mousse* de limão:
> 6 folhas de gelatina de 2 g cada
> Casca de um limão
> 3 claras de ovo
> 10 g de açúcar
> 60 ml de leite
> 500 ml de nata líquida para montar
> 100 g de açúcar
> 150 g de sumo de limão

## *Instruções de preparação*

Fazer o xarope:
Colocar no copo o açúcar, a água e programar a velocidade 1, tempo 2 minutos e temperatura 110°C. Reservar e quando estiver frio juntar o brandy.
Colocar a base de bolo dentro de uma forma com aro desmontável. Banhá-lo com o xarope preparado. Reservar.

Fazer a *mousse* de limão:
Colocar a demolhar as folhas de gelatina em água fria durante uns minutos. Entretanto, ralar a casca do limão na velocidade 7 durante 10 segundos. Reservar.
Com o copo bem limpo e seco colocar a borboleta, introduzir as claras e montar com os 10 g de açúcar na velocidade 3, tempo 3 minutos e temperatura 37°C. Reservar.
Num tacho à parte aquecer ligeiramente o leite e fundir nele a gelatina bem escorrida, com cuidado para que não ferva. Reservar.
Sem retirar a borboleta e sem limpar o copo, adicionar a nata e montar com os 100 g de açúcar na velocidade 3 durante 2 minutos. Juntar o sumo e a raladura do limão, a gelatina fundida com o leite, as claras montadas e misturar na velocidade 5 durante 5 segundos.

Montar o semifrio:
Verter este preparado na forma, alisando por cima e congelar. Quando estiver bem gelado, desenformar e decorar a gosto.

# Sopa de cerejas com gelado de baunilha

25m

Dificuldade

*Ingredientes*

- 250 ml de água
- 250 g de açúcar
- 1 vargem de baunilha
- 1 pitada de canela
- 1 pitada de nóz moscada
- 1 cravo
- Casca de uma laranja
- 600 g de cerejas
- 150 ml de vinho doce
- Gelado de baunilha
- 4 ou 5 folhas de menta fresca

## *Instruções de preparação*

Ferver a água junto com o açúcar, as especiarias e a casca de laranja na velocidade 1, tempo 10 minutos e temperatura 120°C. Parar a máquina e deixar em infusão mais 10 minutos.
Entretanto, lavar e retirar os pés e os caroços das cerejas. Coar o caldo do copo com o cesto. Voltar a introduzir no copo junto com as cerejas e programar na velocidade 1, tempo 15 minutos e temperatura 100°C. Verificar a cozedura das cerejas. Se não estiverem moles programar mais uns minutos.
Retirar da máquina e juntar o vinho doce. Deixar arrefecer e meter no frigorífico.

Servir bem fria, acompanhada de uma bola de gelado de baunilha e decorada com folhas de menta.

**Nota:** Pode-se fazer com pêssegos ou com outras frutas aromatizando a gosto com outras especiarias.

# Sorvete de frutos vermelhos

14m 42s

Dificuldade

## *Ingredientes*

- 500 ml de água
- 500 g de açúcar
- 125 g de morangos
- 125 g de framboesas
- 50 g de mirtilos
- 2 claras de ovo (opcional se se deseja um resultado mais espumoso)

## *Instruções de preparação*

Introduzir no copo a água, o açúcar e programar na velocidade 1, tempo 9 minutos e temperatura 100°C. Reservar.
Sem limpar o copo introduzir os frutos vermelhos e programar na velocidade 9 durante 12 segundos. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula. Juntar a mistura de água e açúcar reservada e programar na velocidade 4 durante 1 minuto.
Congelar o preparado numa forma metálica durante 2 horas. Introduzir no copo e triturar (*). Voltar a colocar o preparado na forma metálica e deixar congelar novamente durante 2 horas. Voltar a introduzir no copo e triturar (*). Seguidamente limpar e secar bem o copo, colocar a borboleta e montar as claras em ponto de neve na velocidade 3 durante 4 minutos. Juntar o preparado de frutos vermelhos e misturar bem na velocidade 1 durante 30 segundos. Voltar a congelar mais 2 horas antes de servir.

(*) Programar em função da consistência do preparado. Se estiver muito duro usar a velocidade turbo e se estiver mais mole usar a velocidade 7, 8 ou 9.

# Tarte de batata doce

26m 10s

Dificuldade

## *Ingredientes*

> 1 base de tarte de bolachas para rechear com 22 cm de diâmetro
> O recheio preparado
> O acabamento preparado

Para o recheio:
> ½ l de água
> 300 g de batata doce
> 200 g de iogurte natural
> 100 g de açúcar amarelo
> ½ colherzinha de canela
> Uma pitada de nóz moscada
> 2 ovos
> Uma pitada de sal

Para o acabamento:
> 50 g de nozes de pecana
> 40 ml de xarope de arce

## *Instruções de preparação*

Pré-aquecer o forno a 180°C ligado pela parte de baixo.

Fazer o recheio:
Ferver ½ l de água no copo na velocidade 1, tempo 4 minutos e temperatura 130°C. Descascar a batata doce, cortar em cubos, dispor na varoma e programar na velocidade 3, tempo 20 minutos e temperatura 120°C. Verificar se estão macios, se não estiverem, programar mais uns minutos. Triturar no copo na velocidade turbo durante uns segundos.
Juntar o iogurte, o açúcar amarelo, a canela, a nóz moscada, os ovos, o sal e misturar a velocidade 5 durante 2 minutos.
Colocar o recheio dentro da base da tarte.

Fazer o acabamento:
Triturar as nozes de pecana na velocidade 5 durante 10 segundos. Polvilhar a tarte com as nozes picadas e cobrir com o xarope de arce.

Levar ao forno durante aproximadamente 30 minutos ou até que o recheio tenha solidificado. Comer fria.

# Tarta *Sácher*

15m 50s

Dificuldade

## *Instruções de preparação*

Fazer a ganache de chocolate:

Se o chocolate for de tablete cortar em pedaços pequenos e triturar na velocidade turbo durante uns segundos até que fique suficientemente despedaçado para fundir com facilidade. Reservar.

Introduzir a nata no copo e programar na velocidade 1, tempo 3 minutos e temperatura 100°C. Com a nata a ferver, juntar imediatamente a cobertura de chocolate, deixar que se funda durante uns segundos e misturar na velocidade 3 durante 30 segundos. Retirar e quando estiver à temperatura ambiente, meter a ganache de chocolate no frigorífico para que endureça até ter uma textura similar à do creme de cacau e avelãs para cobrir pastéis.

*Ingredientes*

Para a tarte *Sácher*:
> O bolo *Sácher* preparado
> Rum para salpicar o bolo
> A ganache de chocolate preparada
> 350 g de geleia de framboesas
> O glacê preto preparado
> Elementos para decorar a gosto

Para a ganache de chocolate:
> 400 g de chocolate de cobertura com um mínimo de 64% de cacau de tablete ou em pepitas
> 500 ml de nata líquida para montar

Para o bolo *Sácher*:
> 100 g de chocolate de cobertura com um mínimo de 64% de cacau de tableta ou em pepitas
> Manteiga para untar a forma
> 125 g de manteiga à temperatura ambiente
> 135 g de açúcar
> Umas gotas de essência de baunilha
> 6 ovos
> 125 g de farinha
> 16 g de levedura em pó

Para o glacê negro:
> 5 folhas de gelatina de 2 g cada
> 90 ml de água
> 150 ml de nata líquida para montar
> 200 g de açúcar
> 75 g de cacau em pó
> 1 nóz de glucose

Fazer o bolo *Sácher*:
Aquecer o forno a 180°C ligado pela parte de baixo. Untar uma forma redonda de 28 cm de diâmetro com um pouco de manteiga fundida. Se o chocolate for de tablete cortar em pedaços mais pequenos e triturar na velocidade turbo durante uns segundos até que fique suficientemente despedaçado para fundir com facilidade. Com o chocolate no copo, programar na velocidade 1, tempo 3 minutos e temperatura 60°C. Reservar à temperatura ambiente. Sem limpar o copo, introduzir a manteiga cortada em pedaços pequenos, o açúcar, a essência de baunilha e programar na velocidade 4 durante 1 minuto. Programar na velocidade 4 durante 1 minuto 30 segundos e ir adicionando os ovos um por um pelo orifício da tampa do copo. Juntar o chocolate fundido reservado e programar a velocidade 4 durante 20 segundos. Juntar a farinha misturada com a levedura e programar na velocidade 4 durante 1 minuto. Encher a forma com a massa resultante e cozer no forno de 35 a 40 minutos ou até que ao picar com um palito ele saia completamente limpo. Arrefecer o bolo à temperatura ambiente. Desenformar e reservar.

Fazer o glacê negro:
Hidratar a gelatina em água fria durante 3 minutos. Introduzir no copo a água, a nata, o açúcar e programar na velocidade 1, tempo 5 minutos e temperatura 120°C. Juntar o cacau, a glucose, a gelatina escorrida e misturar na velocidade 3 durante 30 segundos. Coar este preparado e arrefecer à temperatura ambiente. Reservar.

Fazer a tarte *Sácher*:
Cortar o bolo *Sácher* no sentido horizontal em 3 discos. Retirar a ganache de chocolate do frigorífico e se estiver demasiado dura introduzir no copo e aquecer na velocidade 3 e temperatura 90°C o tempo necessário até que adquira a consistência desejada. Dispor o primeiro disco do bolo *Sácher* numa grade com uma bandeja por baixo para aparar os restos que sobrem dos banhos enquanto se está a montar a tarte. Salpicar com umas gotas de rum e untar com a geleia de framboesas. Salpicar o segumdo disco de bolo com rum por ambos os lados e colocar em cima da geleia de framboesa. Untar a parte superior desta camada com ganache de chocolate. Salpicar o terceiro disco de bolo com rum de ambos os lados e colocar em cima da ganache de chocolate.
Continuando, com uma espátula de pastelaria, untar o bolo integralmente com a ganache de chocolate, cobrindo por cima e pelos lados. Guardar a sobremesa no frigorífico 3 ou 4 horas ou no congelador cerca de meia hora até que a ganache de chocolate solidifique completamente.
Tratar de banhar a tarte com o glacê negro. Se o glacê negro solidificou deverá aquecer ligeramente no copo na velocidade 1 e temperatura 90°C, o tempo necessário para devolver-lhe uma textura líquida. Coar. É muito importante aquecer o tempo correto para que fique líquido mas sem estar quente, o que poderia derreter a ganache de chocolate realizada anteriormente. Verter o glacê negro por cima do doce, procurando que o cubra completamente. É muito importante fazer simplesmente vertendo por cima sem tocar com nenhuma espátula, para não deixar marcas. Deixar solidificar o glacê no frigorífico durante 2 horas ou no congelador cerca de meia hora até que o glacê negro solidifique completamente.

Servir decorado a gosto.

**Nota:** A geleia de framboesas pode ser substituida por compota de framboesas coada para retirar as sementes. Se ficar demasiado sólida, pode-se tornar mais líquida aquecendo um pouco. Também se podem colocar compotas ou geleias de outros sabores a gosto. Tanto os preparados como o doce acabado, se podem congelar.

# Tarte *Tatin* de maçã com gelado de baunilha

30m 5s

Dificuldade

*Ingredientes*

Para a Tarte *Tatin*:
> 4 maçãs golden
> 1 ½ l de água
> 60 g de açúcar para caramelizar a forma
> 60 g de manteiga
> 100 g de açúcar
> 250 g de massa folhada
> 1 gema de ovo
> Opcional: 2 colheres de geleia de maçã ou de compota de damascos para dar brilho

Para o gelado de baunilha (ver Capítulo Sobremesas: núm. 176):
> 250 ml de leite
> 75 g de açúcar
> 3 gemas de ovo
> 1 vargem de baunilha

## *Instruções de preparação*

Fazer o gelado de baunilha:
Fazer o creme inglês aromatizado com baunilha (ver Capítulo Sobremesas: núm. 176). Congelar para obter o gelado de baunilha.

Fazer a Tarta *Tatin*:
Aquecer o forno a 200°C pela parte de baixo.
Descascar as maçãs, cortar em quartos e retirar o caroço. Reservar.
Com o copo limpo aquecer 1 ½ l de água sem o copo medidor na velocidade 1, tempo 11 minutos e temperatura 130°C. Introduzir as maçãs na varoma e programar na velocidade 1, tempo 10 minutos e temperatura 130°C. Reservar.
Entretanto, colocar o açúcar para caramelizar numa forma metálica para tartes e aquecer ao lume até que o açúcar se caramelize adquirindo uma cor dourada. Reservar na forma.
Com o copo limpo e seco fundir a manteiga cortada em pedaços pequenos com o açúcar na velocidade 1, tempo 2 minutos e temperatura 100°C. Juntar as maçãs e misturar na velocidade 1 durante 5 segundos.
Forrar a forma caramelizada com os pedaços de maçã bem apertados entre si e dispostos em círculos. Tapar as maçãs com a massa folhada e recortar a massa que sobre dos lados. Pintar a massa com a gema de ovo diluída com umas gotas de água.
Cozer a tarte no forno até que a massa fique dourada, vigiando que não se queime ou que não ganhe cor demasiado depressa. Levará cerca de 20 minutos.
Quando retirar do forno, esperar 5 minutos e desenformar girando a tarte numa bandeja.
Opcionalmente pintar a tarte com geleia de maçã ou compota de alperce aquecida ao lume com um pouquinho de água utilizando um pincel para que fique bem brilhante.

Servir quente acompanhada de gelado de baunilha.

**Nota:** Pode-se substituir o gelado de baunilha por um creme inglês frio.

# Tiramisú

Dificuldade

## *Ingredientes*

- Bolos de tiramisú
- 250 ml de café forte
- 4 ovos
- 160 g de açúcar
- 20 ml de licor de damasco, amaretto, de Cointreau ou de conhaque
- 20 ml de rum amarelo
- 500 g de queijo Mascarpone
- 2 folhas de gelatina de 2 g cada

## *Instruções de preparação*

Numa bandeja quadrada de cristal colocar os bolos de tiramisú lado a lado cobrindo toda a base. Regar com café para que fique bem empapado e amoleçam com o líquido.
Separar as gemas das claras dos ovos. Reservar.
Introduzir no copo as gemas, o açúcar, os licores e programar na velocidade 5 durante 1 minuto. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula. Juntar o queijo Mascarpone e programar na velocidade 5 durante 1 minuto.
Demolhar a gelatina em água fria durante 3 minutos. Escorrer, introduzir com umas gotas de água num tacho e levar ao lume para fundir. Ter atenção para que não ferva. Juntar o creme de Mascarpone e programar na velocidade 5 durante 30 segundos. Reservar.
Com o copo muito limpo e perfeitamente seco colocar a borboleta e montar as claras em castelo com uma pitada de sal na velocidade 3 durante 3 minutos 30 segundos. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula, incorporar o creme de Mascarpone e programar na velocidade 3 durante 15 segundos. Baixar os restos das paredes do copo com a espátula e, se for necessário, misturar na velocidade 3 durante 5 segundos. Verter esta massa em cima dos bolos empapados com café. Deixar repousar umas horas na frigorífico.
Na hora de servir, polvilhar com cacau.

**Nota:** A quantidade de café variará em função da superfície da bandeja utilizada.

# Batido de banana, papaia e manga

7m

Dificuldade

## *Ingredientes*

- 3 folhas de gelatina de 2 g cada
- 600 g de papaia
- 450 g de manga
- 75 g de açúcar
- 400 g de bananas
- 500 ml de gelado de baunilha
- 200 ml de leite

## *Instruções de preparação*

Megulhar a gelatina num recipiente com água fria e deixar demolhar durante 3 minutos.
Descascar e cortar a papaia e a manga em cubos pequenos de 2 cm. Introduzir no copo junto com o açúcar e programar na velocidade 3, tempo 6 minutos e temperatura 110°C. Juntar imediatamente a gelatina previamente escorrida e misturar na velocidade 3 durante 30 segundos. Verter este preparado no fundo dos copos e reservar no frigorífico até que arrefeça.
Introduzir no copo, sem limpar, as bananas cortadas em rodelas, o gelado, o leite e misturar na velocidade 6 durante 30 segundos. Verter o batido nos copos por cima da gelatina de papaia e manga previamente preparada. Servir imediatamente.

**Nota:** É muito importante juntar a gelatina enquanto a fruta estiver muito quente para que funda.

# Cocktail Cinderela sem álcool

30s

Dificuldade

*Ingredientes*

- 300 g de bananas frescas
- 350 ml de água
- 80 g de açúcar
- 300 ml de sumo de limão recém-espremido
- 300 ml de sumo de laranja recém-espremida
- Rodelas de limão
- Ginjas

## *Instruções de preparação*

Descascar as bananas e cortá-las em rodelas. Introduzir no copo junto com a água, o açúcar e programar na velocidade 6 durante 20 segundos. Juntar o sumo de limão, o sumo de laranja e programar na velocidade 5 durante 10 segundos.

Servir em copo alto decorado com uma rodela de limão e uma ginja.

# Cocktail *Mojito*

3m

Dificuldade

*Ingredientes*

- 4 colheres de açúcar amarelo
- 20 g de folhas de menta fresca
- 200 ml de água
- 200 g de açúcar
- 400 ml de rum branco
- Sumo de 2 limões
- Cubinhos de gelo a gosto
- 4 rodelas de limão
- Raminhos de menta para decorar

## *Instruções de preparação*

Introduzir no copo o açúcar amarelo, as folhas de menta e triturar na velocidade turbo uns segundos com cuidado para que não fique demasiado triturado. Distribuir esta mistura entre os copos em que vai servir o cocktail.
Sem limpar o copo juntar a água, o açúcar e programar na velocidade 1, tempo 3 minutos e temperatura 110°C. Reservar. Quando esta calda estiver fria, misturar com o rum e o sumo de limão. Reservar.
Sem limpar o copo triturar os cubitos de gelo na velocidade turbo durante uns segundos com o cuidado de que não fiquem demasiado triturados.
Encher os copos de cocktail com o gelo triturado e com a calda e misturar. Decorar com uma rodela de limão, um raminho de menta e servir imediatamente.

# Sumo de mirtilos e romã

30 s

Dificuldade

*Ingredientes*

- 450 g de mirtilos
- 60 ml de xarope de romã
- 480 ml de água
- 20 g de açúcar

## *Instruções de preparação*

Introduzir todos os ingredientes no copo.
Triturar na velocidade turbo durante uns segundos. Se se desejar pode-se juntar mais açúcar e triturar novamente na velocidade turbo mais uns segundos.
Servir frio.

# Papa de frutas

30s

Dificuldade

*Ingredientes*

- 40 g de banana
- 130 g de maçã
- 70 g de pera
- 20 g de bolachas
- O sumo de meia laranja

## *Instruções de preparação*

Descascar as frutas e cortar em cubos. Despedaçar as bolachas.
Introduzir todos os ingredientes no copo e programar na velocidade 9 durante 30 segundos.
Comer imediatamente para que não se percam os nutrientes das frutas e não oxidem.

**Nota:** Pode-se fazer com todo o tipo de frutas, como pêssegos, morangos, etc.

# Papa de legumes com ave, carne ou peixe

KCAL

20m 30s

Dificuldade

*Ingredientes*

- 50 g de cenoura
- 100 g de feijão verde
- 25 g de alho francês
- 75 g de batata
- 60 g de cebola
- 120 g de peito de frango sem pele nem osso
- 1 l de água
- Uma pitada de sal
- Óleo

## *Instruções de preparação*

Descascar os legumes e cortar em pedaços pequenos. Reservar.
Cortar o frango em pedaços pequenos. Introduzir as verduras e o frango no cesto.
Colocar 1 l de água no copo, introduzir o cesto no copo e programar na velocidade 3, tempo 20 minutos e temperatura 120°C.
Retirar o cesto com as verduras e o frango do copo, remover a água de cozedura deixando unicamente 100 ml. Introduzir na água do copo as verduras e o peito de frango, sem o cesto, uma pitada de sal, um pingo de óleo e triturar na velocidade 7 durante 30 segundos. Programar na velocidade turbo durante uns segundos para alisar a mistura.

**Nota:** Com estas quantidade obtém papa para duas vezes, pelo que se fizer metade do preparado de verduras e substituir os 60 g de peito de frango por 60 g de carne ou de peixe, obterá duas papas diferentes.

Podem-se trocar umas verduras por outras como couve-flor, espinafres, acelgas, etc.

Pode-se substituir a batata por 50 g de legumes cozidos.
Variando a quantidade de água de cozedura para triturar a papa, pode-se fazer mais líquida ou mais espessa em função do gosto do bebé.

# Papa suave de arroz com ave, carne ou peixe

KCAL

20m 25s

Dificuldade

*Ingredientes*

- 160 g de cenouras
- 40 g de cebola
- 100 g de peixe branco, de frango ou de carne
- 750 ml de água
- 70 g de arroz
- Uma pitada de sal

## *Instruções de preparação*

Descascar e cortar as cenouras e a cebola em pedaços pequenos. Introduzir no copo e programar na velocidade 7 durante 5 segundos. Juntar o peixe, o frango ou a carne, a água, o arroz e cozer na velocidade 1, tempo 20 minutos e temperatura 120°C. Adicionar uma pitada de sal muito ligeira e programar na velocidade 10 durante 20 segundos.

**Nota:** Variando a quantidade de água de cozedura para triturar a papa, pode-se fazer mais líquida ou mais espessa em função do gosto do bebé.

Clever House, Lda.
Rua Silva Porto n.º476, 1º Sala A
4250-669 Porto
Portugal